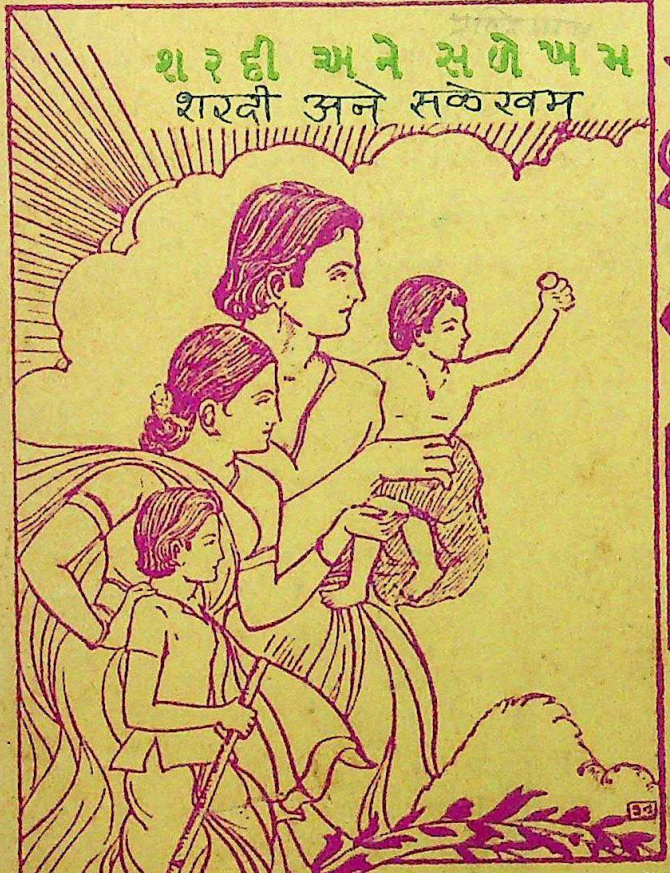
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ

શરદી અને સળેખમ

शरदी अने सळेखम



૫૫ ગ
૧૬

: લેખક :
રમણલાલ ગોન્જીનીયર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અમારાં પ્રકાશનો

નીચે જણાવેલાં પુસ્તકો અમારા સહાનુભાવીઓને એટલે કે અમારી પ્રવૃત્તિના ગ્રાહકોને મુખ્ય કાર્યાલયેથી એક રૂપિયે ચાર આના અને અમારી શાખાઓ તથા એજન્ટો પાસેથી એક રૂપિયે ત્રણ આના વળતરથી મળી શકશે.

અંજલિ ગ્રંથમાળા

સંજીવની	૨–૦–૦	એ પત્ની કોની ?	૨–૦–૦
પ્રાયશ્ચિત્ત ભા. ૧	૨–૦–૦	અંતરની વ્યથા	૧–૪–૦
,, ભા. ૨	૨–૦–૦	આવતી કાલ	૨–૮–૦
પચાસ વર્ષ પછી–	૧–૮–૦	અખંડ જ્યોત	૧–૮–૦
મંગલમૂર્તિ	૨–૦–૦	મહાન મુસાફરો	૧–૮–૦

નૂતન ગ્રંથાવલિ

લગ્ન–એક સમસ્યા	૧–૪–૦	ધૂપદાની	૧–૪–૦
ઝાંઝવાંનાં જળ	૧–૪–૦	વેરાનમાં	૧–૦–૦
સાહિત્યસમીક્ષા	૨–૮–૦	દરિયાના મામલા	૦–૨–૦
ઘરભાણું	૧–૮–૦	કાળાપાણીને પેલેપાર	૦–૪–૦
પશ્ચિમની કલાકૃતિ	૧–૪–૦	સત્તાવન	૧–૮–૦

(જુઓ મુખપૃષ્ઠ પાન ૩)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ પુ. ૪

શરદી અને સળેખમ

લેખક
રમણલાલ એન્જિનીઅર

कांगड़ी गुरुकुलको लेखक
तरफसे सप्रेम.

५५८
१६

'Disease is cure'
'માંદગી એ જ મટાડ છે'

पुस्तकालय
कांगड़ी

१८३२५
८.११.५६

ભારતી સાહિત્ય સંઘ
પાનકોર નાકા
અમદાવાદ
વર્ષ પહેલું] [પુસ્તક ત્રીજું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રકાશક
લક્ષ્મીદાસ પુરુષોત્તમદાસ ગાંધી
પાનકોર નાકા
અમદાવાદ

ॐ ओ३म् ॐ
पुस्तक-संख्या ५५८/१६
पंजिका-संख्या १८३२५

पुस्तक पर सर्व प्रकार की निशानियां लगाना वर्जित है। कोई महाशय १५ दिन से अधिक देर तक पुस्तक अपने पास नहीं रख सकते। अधिक देर तक रखने के लिये पुनः आज्ञा प्राप्त करनी चाहिये।

મુદ્રક
મણિલાલ કલ્યાણદાસ પટેલ
ધી સૂર્યપ્રકાશ પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ
પાનકોરના નાકા : અમદાવાદ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શરદી શું છે અને એ શા માટે થાય છે? આ પ્રશ્નના જવાબ વિષે સૌ કોઈને સ્પષ્ટ ખ્યાલ હોવો ઘટે. અવારનવાર દેખાતી આ ફરિયાદ, એવી તો અણગમતી, દુઃખદાયક અને ભોંપમકારક હોય છે કે, એના સ્વભાવ કારણ, અને નિવારણ વિષે જ્યાં સુધી આપણે સાચી માહિતી ન મેળવી શકીએ ત્યાં સુધી આપણને એમાંથી મુક્તિ નજ મળે એ દેખીતું છે. શરદી વિષે અનેક વહેમો પ્રચલિત છે. પહેલો વહેમ એ છે કે શરદી 'શરદી'થી થાય છે. બીજો વહેમ એ છે કે જંતુઓ એનું કારણ છે. ત્રીજો વહેમ એ છે કે શરદી એ એક રોગ છે. ચોથો વહેમ એ છે કે શરદીને 'મટાડી' શકાય છે.

શરદી શાથી થાય છે?

લોકો માને છે કે શરદી 'શરદી'થી થાય છે, અને ઠંડી લાગી જવાનું કારણ ઠંડી હવા છે. એટલા માટે શિયાળામાં પુરતાં કપડાં સાથે બહાર નીકળવું જોઈએ. ચોમાસામાં શરીર ન ભીંજાય એટલા માટે પુરતી કાળજી રાખવી જોઈએ. યમદૂત ન્યુમોનીઆ ઘણી વખત ભીના પગ મારફતે દરદીના શરીરનો કબજો લે છે.

સાચી હકીકત તો એ છે કે જે લોકો આવી રીતે ઠંડી હવા કે ઠંડા પાણીના સંસર્ગમાં આવે છે, એમાંથી મોટા ભાગનાને બીલકુલ શરદી થતી નથી. બહુજ ઓછા દાખલાઓમાં, અને તેમાંય ખાસ કરીને તો નાજુક બદ-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નવાળા લોકોને આ ફરિયાદ સતાવે છે. યોગ્ય રીતે તાલીમ પામેલું મનુષ્યશરીર કેટલી હદ સુધી ઠંડી સહન કરી શકે છે, એનો સાચો ખ્યાલ બહુજ ઓછા લોકોને હોય છે.

સ્વામી દયાનંદ સરસ્વતીનો એક જીવનપ્રસંગ

શિયાળાની કડકડતી ઠંડીમાં, ગંગાની બરફ જેવી રેતીમાં, સ્વામી દયાનંદ સરસ્વતી ઘણી વખત આખી રાત કૌપીનભેર બેસી રહેતા.

એક વખત એવી એક રાત્રે બદાયૂંનો અંગ્રેજ કલેકટર પોતાના મિત્ર સાથે ફરવા નીકળેલો. બન્ને જણ ગરમ વસ્ત્રોના ઢગલા નીચે ઢંકાઈ ગયા હતા. એમને આવી ભયંકર ઠંડીમાં કેવળ કૌપીનભેર સમાધિમાં બેઠેલા હિંદુ સાધુને જોઈને ભારે આશ્ચર્ય થયું.

જ્યારે સ્વામીજીની સમાધિ ઉતરી ત્યારે કલેકટરે પુછયું : " આપને ઠંડી નથી લાગતી ? " ત્યાં તો એના મિત્રે કટાક્ષ કર્યો : 'એમને શાની ઠંડી લાગે ? રોજ માલમલીદા ઉડાવતા હોયને !

સ્વામીજીએ હસીને જવાબ દીધો : " અમે હિંદુ લોકો તો દાળરોટલી જેવો સાદો ખોરાક ખાઇએ, પણ આપ તો ઇંડા જેવો પૌષ્ટિક ખોરાક લો છો અને સાથે શરાબ પણ પીઓ છો. જો માલમલીદા ઉડાવવાથી ઠંડી સહન થતી હોય તો જરા કપડાં ઉતારીને થોડીવાર મારી બાજુમાં બેસી જુઓ. "

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અંગ્રેજ ભોંઠો પડયો. એણે પ્રશ્ન કર્યો : "તો પછી આપને શાથી ઠંડી નથી લાગતી એ કહો."

સ્વામીજીએ કહ્યું : "આપનું મોં ઉઘાડું રહે છે છતાં એને કેમ ઠંડી નથી લાગતી? જેવી આપના મોંને ટેવ પડી ગઇ છે, એવી મારા આખા શરીરને ટેવ પડી ગઈ છે, એમાં બીજો કશોય ચમત્કાર નથી."

બંને અંગ્રેજો નમસ્કાર કરીને ચાલ્યા ગયા.

સ્વામી મથુરાંદાસજીનું બહુતલ જીવન.

એમનો જન્મ ઈ. સ. ૧૮૧૧માં હુંશીયારપુર જીલ્લામાં થએલો. નાની ઉમ્મરમાં એમના માબાપે લગ્ન માટે તૈયારી કરવા માંડી, એટલે એ ઘેરથી નાસી છુટયા. ત્યારપછીની જીંદગીનો મોટો ભાગ એમણે જંગલમાંજ ગાળ્યો છે. શરીર ઉપરના વસ્ત્રો જેમજેમ ફાટતાં ગયાં, તેમતેમ એ એક પછી એક ફેંકી દેતા ગયા. પાસે એક લંગોટી રાખેલી, અને એનો ઉપયોગ પણ જ્યારે વસ્તીમાં જવું પડે ત્યારે એ કરતા.

એમની મુસાફરી દરમ્યાન એક વખત એ કવેટા આજુ પહોંચી ગએલા. ત્યાંના લોકોએ એમને ઉઘાડામાં ન પડી રહેવા માટે ઘણું સમજાવ્યા. પણ એ તો શહેર બહારજ પડી રહેતા. એવામાં એમણે સાંભળ્યું કે શહેરથી થોડેક દૂર એક વનસ્પતિ થાય છે કે જેમાંથી દૂધ જેવો રસ નીકળે છે, અને એ પી શકાય છે. એટલે એ તે જગ્યાએ ચાલી નીકળ્યા. ત્યાં તેઓ એ વનસ્પતિનો રસ પીતા અને ચોવીસે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કલાક કડકડતી ઠંડીમાં પડયા રહેતા. ઘણી વખત તો એ રાત્રે સુઈ ગયા હોય અને શરીર ઉપર બરફના ત્રણ-ચાર ફૂટના થર જામી જતા ! સવારમાં ગામલોકો આવીને બરફ કાઢે, ત્યારે એ સાજાસમા નીકળતા. આ રીતે એ ત્યાં ત્રણ મહિના રહેલા. અને છતાંયે એમને નતો શરદી થઇ કે નતો ન્યુમોનીઆ લાગુ પડયો ! સ્વામી મથુરાંદાસજીનું ૧૧૬ વર્ષની પાકટ ઉમ્મરે અવસાન થયું હતું. આખીયે જીંદગી એમણે તદ્દન સાદો ખોરાક અને કુદરતી જીવનને પ્રતાપે અસમાન્ય તન્દુરસ્તી, જાળવી રાખેલી.

બીજા કેટલાક અનુભવો

એ એક જાણીતી હકીકત છે, કે કાંગડી ગુરુકુળના બ્રહ્મચારીઓ ઉત્તર હિંદુસ્તાનની કડકડતી શિયાળુ ઠંડીમાં સવારના ચાર વાગે નિયમિત ગંગામાં સ્નાન કરે છે. એમના આરોગ્યનું ધોરણ પણ બીજી કોઈ પણ વિદ્યાપીઠના વિદ્યાર્થિઓ કરતાં ઘણું ઉંચું હોય છે.

અમેરિકાનો સુવિખ્યાત નિસર્ગોપચારક હર્બર્ટ. એમ. શેલ્ટન લખે છે કેઃ "છેલ્લાં દસ વર્ષ થયાં હું એક પાતળા ખમીસલેર ભર શિયાળામાં પણ ફર્યા કરૂં છું. કોટ, ઓવરકોટ કે સ્વેટરનો પણ ઉપયોગ કરતો નથી. થર્મોમિટર શુન્યની નીચે ઠરી જાય ત્યારે પણ હું ઉઘાડા પગે અને વસ્ત્રો વિના બરફમાં રખડું છું, અને બરફ ભાગીને બરફવાળા પાણીથી નાહું છું. ઠંડા અને મુશળધાર વરસતા વરસાદમાં હું માઈલો સુધી ભટકયો છું. વરસાદ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બંધ પડયા પછી પણ મારાં કપડાં શરીર ઉપર એમને એમ સુકાઇ જતાં. મારા મિત્રો, સગાંવ્હાલાં અને દાક્તરો એ સૌ એકમતે કહેતા કે : 'આવી બેવકુફીઓથી મને ન્યુમોનીઆ કે મેનિન્જાઈટિસ થશે, અને હું ટુંક વખતમાં મરી જઇશ.' મરી જવાનું તો ઠીક છે, પણ છેલ્લાં દસ વર્ષમાં મને એકપણ વખત શરદી સરખી થઇ નથી !

અપ્ટન સિંકલેરે પણ પોતાને થએલા આ પ્રકારના અનુભવોનું બ્યાન કર્યું છે.

એવા અનેક દાખલાઓ નોંધાયા છે કે જેમાં શિયાળાની ટાઢને લીધે ઠરીને મૃતપ્રાય થઈ ગએલાં પશુ, પંખી અને માનવીઓને ગરમી આપીને સચેતન કરવામાં આવ્યાં હોય. પણ જ્યારે આ લોકોને ભાન આવતું ત્યારે એમાંથી કોઇને શરદી, ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા કે ન્યુમોનીઆ નહોતો થતો.

શરદીનાં સાચાં કારણો

એ તો દેખીતું છે કે એકલાં ઠંડા હવાપાણીના સસંર્ગથી (exposure) કોઇને પણ શરદી ન થાય. શરીરની અંદર પહેલેથી અમુક એવા ફેરફારો થએલા હોવા જોઇએ કે જે અમુક વખતે શરદીને શકય બનાવે. એવું પણ ઘણી વખત બને છે કે કોઈ વ્યક્તિને ઠંડા હવા કે પાણીનો સ્પર્શ પણ ન થયો હોય, છતાંય એને શરદી લાગી જાય છે. એટલે શરદી લાગી જવાની ક્રિયામાં જો કોઈપણ મહ-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ત્વનો ભાગ હોય તો તે શરદી લાગતા પહેલાં શરીરમાં સંચીત થએલા વિકારો એજ છે.

કેટલાક તબીબો એમ સામાન્ય રીતે માને છે કે ઠંડીને લીધે ચામડીના છિદ્રો બંધ થઈ જવાથી અમુક વખત માટે મલોત્સર્ગ અટકી પડે છે, અને શરીરમાં કચરો વધી પડવાથી શરદી થાય છે.

ચામડી જ્યારે ગરમ હોય છે, ત્યારેજ શરીરમાંથી કચરો કાઢવાનું પોતાનું કામ બરાબર રીતે કરી શકે છે. જ્યારે એ ઠરી જાય છે, અથવા તો અન્ય કોઇ કારણથી એનાં છિદ્રો બંધ થઈ જાય છે, ત્યારે અમુક વખત માટે એનું એ કામ અટકી પડે છે.

આ હકીકત જેમને શરદી લાગે છે, તેમજ જેમને શરદી નથી લાગતી એ બંને માટે સાચી છે. બન્ને પ્રકારના લોકોમાં જે ઝેરો ચામડી મારફતે નીકળવાં જોઇએ એ ઝેરો અન્ય કોઈ માર્ગે નીકળે છે.

પણ આને લીધે હમ્મેશાં શરદી શાથી નથી થતી? અમુક લોકો શાથી મુક્ત રહે છે, જ્યારે બીજા શાથી પીડાય છે? એકજ માણસ એકજ પ્રકારના વાતાવરણમાંથી એકાદ વખત શાથી છટકી જાય છે, અને બીજે કોઈ વખતે એને સખ્ત શરદી લાગી જાય છે?

આ પ્રશ્નોના બરાબર જવાબ આપવા માટે એ જાણી લેવું જોઇએ કે શરદી કોઈપણ માણસને કદી અચાનક 'લાગી' જતી નથી. એ વિકાસ પામે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જો કે શરદી અચાનક આવતી જણાય છે, તો પણ એ અઠવાડિયાંઓ, મહિનાઓ અને કદિક તો વર્ષો સુધી શરીરમાં જે અમુક કારણો કામ કરતાં હોય છે, એનું એ છેવટનું પરિણામ છે.

શરદીનું અણધાર્યું આગમન ભ્રામક છે. ભાગ્યે જ કોઈને ખ્યાલ આવે છે કે એક લાંબી કાર્યકારણની સાંકળની એ છેલ્લી કડી છે. જે માણસ સાચું આરોગ્ય ભોગવે છે, એને ગમે એટલા ઠંડા હવા-પાણીના સંસર્ગથી શરદી કે સળેખમ થવાનો સંભવ નથી.

શરદીની પૂર્વભૂમિકા

શરદી લાગતા પહેલાં શરીરની અંદર શાશા ફેરફારો થાય છે એ જરા જોઈએ.

આ ફેરફારોને આપણે પાંચ વિભાગોમાં વહેંચી શકીએ.

પહેલું સોપાનઃ એમાં શરીરની જીવનશક્તિ ઘટે છે. શરીરના દરેક અવયવને પોતાનું કાર્ય ચલાવવા માટે જોઈતા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ મળે છે. દરેક અવયવનું કાર્ય એને જેટલા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ મળે છે એટલા જ પ્રમાણમાં સુવ્યવસ્થિત રીતે ચાલે છે. હવે આ જીવન શકિત અસંખ્ય રસ્તે વેડફી દેવામાં આવે છે. પણ એ બધા માર્ગો "અયોગ્ય રહેણીકરણી" એ બે શબ્દોમાં સમાઈ જાય છે.

બીજું સોપાનઃ ઓછા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ મળ-વાથી જુદાજુદા અવયવોની પ્રવૃત્તિ મંદ પડે છે. ખુબ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રમાણમાં જ્યારે થાકી જઈએ છીએ ત્યારે અપચો અથવા કબજીઆત થાય છે, એ સામાન્ય અનુભવ છે. કાયમના અપચો અથવા કબજીઆત ઘટી ગએલી જીવનશક્તિનાં સૂચક છે.

ત્રીજું સોપાનઃ જ્યારે મલોત્સર્ગની ક્રિયા મંદ પડે છે, ત્યારે નીરોગી શરીર જે કચરો ક્ષણેક્ષણે શરીરની બહાર ફેંકી દઈ રહ્યું હોય છે, એ કચરો ધીમે ધીમે શરીરની અંદર જમા થવા માંડે છે. એ ઉપરાંત આંતરડામાં પડયા રહેલા મળમાંથી પણ શરીરમાં ઝેર ચુસાય છે. આ રીતે શરીરમાં જાતજાતની અશુદ્ધિઓ એકઠી થાય છે.

ચોથું સોપાનઃ ઉપરના ત્રણે પગથિઆંમાંથી એકેને આપણે "રોગ" તરીકે ઓળખતા નથી. અને છતાંય એ શારીરિક અધોગતિના પ્રથમ ત્રણ પગથિઆં છે.

જ્યારે શરીરમાં એટલી બધી ગંદકી એકઠી થાય છે, કે જીવન જોખમમાં આવી પડે, ત્યારે એ ગંદકીનો નાશ કે નિકાલ કરવાનો શરીર જે પ્રયત્ન કરે છે, એને આપણે 'રોગ'ને નામે ઓળખીએ છીએ. તાવ, ઝાડા, અને શરદી જેવા જીવનક્રિયાના વ્યાધિઓ (Functional Diseases) આ વિભાગમાં આવી જાય છે.

પાંચમું સોપાનઃ આ રીતે જ્યારે લાંબા સમય સુધી જીવનક્રિયાના વ્યાધિઓ (Functional Diseases) ચાલે છે, અથવા તો અવારનવાર ઉથલો ખાય છે, ત્યારે જ જીવનકેન્દ્રના વ્યાધિઓ (Organic Diseases) શરુ થાય

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છે. ક્ષય, કૅન્સર, મધુપ્રમેહ, હૃદયરોગ અને એવાજ બીજા જીવનકેન્દ્રના વ્યાધિઓ એ માનવિના શારીરિક અધઃપતનનાં છેવટના પગથિઆં છે.

અકસ્માત, વિષપ્રયોગ અને જન્મખોડો બાદ કરતાં આ દુનિયા ઉપર જેટલા જેટલા રોગો છે, એ સૌનો વિકાસ ઉપર બતાવેલા ક્રમથી જ થાય છે. સૌથી પહેલાં અનૈસર્ગિક રહેણીકરણીથી જીવનશક્તિનું દેવાળું નીકળે છે. પછી ઓછી જીવનશક્તિને કારણે શરીરમાં કચરાનો જમાવ થાય છે. આ ગંદકી અતિશય વધી પડે અને શરીર એનો ફેંસલો લાવવાની શરુઆત કરે છે, ત્યારેજ આપણને ખ્યાલ આવે છે કે શરીરમાં કંઈક અવ્યવસ્થા થઈ છે.

શારીરિક સાટાની યોજના

આ ઉપરાંત ઠંડા હવાપાણીના સંસર્ગ (exposure) નો શરદી સાથેનો સબંધ સમજવા માટે આપણા શરીરમાં જે શારીરિક સાટાની (physiological compensation) ની યોજના છે એને વિષે પણ કંઈક જાણી લેવું જોઈએ.

શરીરનો દરેક અવયવ જ્યારે નીરોગી હોય છે ત્યારે, દરરોજની સામાન્ય ફરજો માટે જેટલું કામ કરવાની જરૂર છે, એના કરતાં ઘણું વધારે કામ, જરૂર પડયે આપી શકે છે. હૃદય અને ફેફસાંનો જ દાખલો લઈએ. જ્યારે આગગાડી પકડવા અથવા તો બીજા કોઇ કારણથી આપણને દોડવાની જરૂર પડે છે, ત્યારે આ અવયવો પોતે જેટલા કામથી ટેવાયા હોય છે, એનાથી બમણું કામ કરે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જ્યારે અમુક અવયવ કોઇપણ કારણથી કામ કરતો અટકી જાય, ત્યારે એના કામનો કેટલોક ભાગ બીજો અવયવ રહેલાઈથી કરી શકે છે. આ રીતે ફેફસાંની ખામીનો બદલો ફેફસાં અને ચામડી વાળે છે, અથવા ગુરદાઓમાં જો કાંઈ ખામી હોય તો તેનો બદલો પણ આ બે અવયવો વાળે છે. જો ચામડી બરાબર કામ ન કરતી હોય તો તેનું સાટું ફેફસાં અને ગુરદાઓ વાળે છે. આ રીતે પરસ્પર સહકારથી આખા શરીરનું તંત્ર ચાલે છે.

સંસ્કૃત માનવિના સઘળા અવયવો જન્મ વખતે સરખા સામર્થ્યવાળા હોતા નથી. જ્યાં સુધી શરીરમાં ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ હોય છે, ત્યાં સુધી એની સઘળી ક્રિયાઓ સ્વાભાવિક રીતે ચાલે છે. પણ જ્યારે કોઈપણ કારણથી જીવનશક્તિ ઘટે છે, ત્યારે નબળો અવયવ સૌથી પહેલો કામ કરતો અટકી પડે છે.

જ્યારે કોઇપણ વ્યક્તિની જીવનશક્તિ, અતિશ્રમ, અતિઆરામ, અતિઉજાગરા કે અત્યાહારથી ઘટી હોય, એવે પ્રસંગે જો ચામડીને ઠંડી લાગીને એ એનું કામ કરતી અટકી પડે તો, ચામડી મારફતે નીકળવો જોઈતો કચરો પાછો લોહીમાં ફેંકાઈ જાય છે. આ વધારાના કચરાનો નીકાલ લાવવાની ફરજ ફેફસાં અને ગુરદાને માથે આવી પડે છે. તેઓ પણ ઘણા લાંબા વખતના દુરૂપયોગથી થાકેલાં હોય છે, એટલે આ વધારાનું કામ એ કરી શકે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એમ નથી. આવે વખતે એ કચરો આંતરત્વચા (mucous membrane) મારફતે કાઢવાનો શરીર જે પ્રયત્ન કરે છે, એને આપણે શરદીને નામે ઓળખીએ છીએ આ રીતે શરદી એ શરીરનો વધારાનો કચરો એક વધારાને માર્ગેથી કાઢવાનો કુદરતનો પ્રયત્ન માત્ર છે. આટલા ઉપરથી સ્પષ્ટ સમજાશે કે શરદીનું કારણ શરદી નથી, પણ શરીરમાં થએલો અમર્યાદિત મળસંચય છે.

શરદી અને જંતુઓ

શરદીને વિષે બીજો વહેમ એ છે કે એ જંતુઓથી થાય છે. જે લોકો એમ માને છે કે એ જંતુઓથી થાય છે, એમને અમારો એકજ પ્રશ્ન છે કે, જો શરદી જંતુઓથી થતી હોય તો શરીરમાં એક વખત જંતુઓ દાખલ થઈ ગયા પછી, અને પુરતા પ્રમાણમાં વધી ગયા પછી શરીર એમની ચૂડમાંથી શી રીતે છુટી જાય છે? કોઈપણ જાતની સારવાર લીધા વીના પણ શરદી શાથી મટી જાય છે?

અલબત્ત, શરદીના ઘણાખરા દાખલાઓમાં જંતુઓનું અસ્તિત્વ માલમ પડે છે. એટલા ઉપરથી માની લેવામાં આવ્યું છે કે જંતુઓથી શરદી થાય છે. જ્યારે આપણે આ બાબતસર વધારે ચોકસાઈથી વિચાર કરીએ છીએ, ત્યારે એ વસ્તુ નક્કી થાય છે કે જંતુઓ એ રોગનું કારણ નથી, પણ પરિણામ છે.

જે રીતે ગંદા માથામાં જુઓ પડે છે, સડતા માંસમાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કીડા પડે છે, એજ રીતે રોગી શરીરમાં રોગના પરિણામ રૂપે જંતુઓ દેખા દે છે.

શરદી કોઈને અચાનક 'લાગી' જતી નથી, કે એકદમ ચોટી પડતી નથી. શરદીના જંતુથી કોઈને આજ સુધી શરદી થઈ નથી અને ભવિષ્યમાં થવાની નથી. જંતુઓ તો શરીરની ગંદકી ઉપર ગુજરાન ચલાવનારા જીવો છે. નીરોગી શરીરમાં એ કશી ગરબડ મચાવી શકતા નથી.

શરદી શું છે ?

શરદી શું છે ? શરદી એ તો શરીરના અકુદરતી બગાડનો કુદરતી નિકાલ છે. એને મટાડવાની જરૂર નથી. એ પોતેજ મટાડ છે. જે જરૂર છે તે આ મટાડને મદદ કરવાની છે. શરદી એ રોગ નથી, પણ રોગને દૂર કરવાનો શરીરનો પ્રયત્ન છે.

શરદીના ઇલાજો

શરદી વિષે ચોથો વહેમ એ છે કે શરદીને મટાડી શકાય છે. સાચી હકીકત તો એ છે કે દરેક શરદી સારવાર આપો કે ના આપો તોપણ અમુક વખતમાં અદ્રશ્ય થઈ જાય છે. આને લીધે જ ગમે તે માણસ શરદી મટાડનારો ઉસ્તાદ બની શકે છે, અને ગમે તેવા વિચિત્ર અને ઉડબંગ ઉપાયોથી શરદી મટી જતી માલમ પડે છે! શરદી પોતેજ મટાડ છે, અને એ શરીરમાંથી કચરો કાઢવાનું કામ કરે છે, એ હકીકતથી મોટા ભાગના લોકો સાવ અજાણ હોવાથી જ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તેઓ જુદા જુદા 'ઇલાજો' પાછળ પૈસો અને પ્રશંસા વેરે છે.

શરદી સાથે કામ લેવાના બધા મળીને **ચાર** રસ્તાઓ છે.

૧. જે લોકો એમ માને છે કે શરદી એ એક રોગ છે, એ જંતુથી થાય છે, અને દવા પીવાથી કે ઈન્જેકશન લેવાથી એ મટી જાય છે, તેઓ દાકતરી સારવાર લે છે.

૨. જે લોકો એમ માને છે કે શરદી એ એક તુચ્છ ફરિયાદ છે. એને વિષે નવરા કે નચીંત લોકોજ માથાકુટ કરે છે, તેઓ તેના તરફ બેદરકાર રહે છે.

૩. જેઓ એમ સમજે છે કે શરદી એ શરીરમાંથી ગંદકીની ગિરદી દૂર કરવાનો કુદરતનો પ્રયત્ન છે, તેઓ કુદરતી ઉપચારોથી આ મટાડને મદદ કરે છે.

૪. જેમને એ ખાત્રી છે કે માંદગી એ મટાડ તો છે જ, પણ સાથે સાથે ગૂનોહ પણ છે, તેઓ એનાં કારણો શોધી કાઢી આખી રહેણીકરણીમાં એવો ફેરફાર કરે છે કે જેથી ફરીથી માંદા પડવાની જરૂર જ ન રહે.

હવે આ ચારે રસ્તાઓના ગુણદોષ જોઈએ.

શરદીની દાકતરી સારવાર

અંગ્રેજી ભાષામાં એક ઉક્તિ છે કેઃ 'શરદી મટાડતાં દાકતરને બે અઠવાડિયાં લાગે છે, જ્યારે કુદરતને ચૌદ દિવસ લાગે છે.' આ ઉક્તિમાં અતિશયોક્તિ નથી, પણ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અલ્પોક્તિ છે ! ખરી રીતે દાક્તરી સારવાર હમ્મેશા કુદરતી સારવાર કરતાં ઘણો વધારે વખત માગી લે છે. કારણ કે દાક્તરી સારવારનો હેતુ શરદી સાથે સહકાર સાધવાનો નથી, પણ શરદીનો સામનો કરવાનો છે. એટલા માટે કુદરતની દરેક ક્રિયામાં દાક્તરો અસંખ્ય વિઘ્નો ઉભા કરી અનેક અનર્થોને જન્મ આપે છે.

શરદીના સ્વભાવ, કારણ અને નિવારણ માટે શોધ ખોળ ચલાવવા સારૂ ઍટલાંટિકની બન્ને બાજુના દેશોમાં લાખો રૂપીઆનો ધૂમાડો કરવામાં આવ્યો છે. છતાંય દાક્તરીવિદ્યા આ ફરીયાદના સાચા સ્વરૂપ વિષે હજી અંધારામાં જ અથડાય છે.

અને આને આ રીતે જો શોધખોળ ચાલ્યા કરશે તો ભવિષ્યમાં પણ અર્થનાશ શિવાય બીજો કોઇ લાભ થવાની આશા નથી. એનું કારણ એજ છે કે આખી શોધખોળ ઉંધી દીશામાં જ ચાલી રહી છે. જે જંતુઓ રોગનુ પરિણામ છે, એને કારણ માની લઈને આ બધી શોધખોળ ચલાવવામાં આવે છે !

શરદીથી પીડાતા લોકાના મોં અને નાકમાંથી કેટલીક જુદીજુદી જાતોના જંતુઓ મળી આવ્યા છે. આમાંથી કોઇ ચોક્કસ જંતુજ શરદીનું કારણ હશે, એમ તેઓ ખાત્રી પૂર્વક કહી શકતા નથી. જોકે એના રોગચાળા (epidemic) વખતે ગમે તે એક પ્રકારના જંતુઓ પ્રાધાન્ય ધરાવતા હોય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શરદીની દાક્તરી સારવારમાં કાંતો આ કુદરતી ક્રિયાને બંધ કરી દેનારી ઉગ્ર અને ઝેરી દવાઓ હોય છે, અથવાં તો શરદીના જંતુઓને વાટીઘુંટીને તૈયાર કરેલી "વૅક્સિનો" હોય છે.

ક્વિનાઇન, એસ્પિરિન અને એવીજ બીજી ઝેરી દવાઓ શરીરને શિથિલ અને જ્ઞાનતંતુઓને બુઠ્ઠા કરી નાખે છે. એને લઇને ઘણીવાર શરદીની શરીરશુદ્ધિની ક્રિયા અધવચથી અટકી પડે છે. નાક વાટે જે ઝેર સળેખમના રૂપમાં નીકળી રહ્યું હોય છે એને દવાઓ કે ઇન્જેકશનોથી શરીરમાં પાછું ઠેલી દેવાથી, એ અનેક નવાનવા ઉપદ્રવોને જન્મ આપે છે. શરીરમાં રોગનું ઝેર તો હોય છેજ. એમાં પાછું દવાઓનું ઝેર ભળે છે. આ ગંદકી ફેફસાંમાં જઇને ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા કે ન્યુમોનીઆ ઉત્પન્ન કરે, હૃદયમાં જઇને હૃદયરોગ કરે, સાંધામાં જઇને સંધિવાને જન્મ આપે અથવા તો માથામાં પેસીને શીરોવેદના કે મસ્તકશુળ ઉભા કરે ! શરદીને દબાવો નહિ, એને એનો માર્ગ લઈ લેવા દો એટલુંજ નહી પણ. એને એના શરીરસફાઇના કાર્યક્રમમાં મદદ કરો.

વૅક્સિનોનું ધતિંગ

વેકસીનો ઘણાખરા દાખલાઓમાં તદ્દન નિષ્ફળ નીવડે છે. જ્યાં એ સફળ થાય છે, ત્યાં પણ એ માત્ર એક રોગને દૂર કરીને એનાથી વધારે ભુંડા એવા બીજા રોગને જન્મ આપે છે. જ્યારે નવો રોગ થોડા મહિના-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એ અથવા વર્ષો પછી દેખા દે છે, ત્યારે દાક્તરો એને માટે પાછા બીજા કોઈ જંતુનો વાંક કાઢે છે ! અને આ આખીએ પરિસ્થિતિથી અજાણ દરદીઓ આવી ઘૃણાસ્પદ ગંદકી પોતાના શરીરમાં ઘુસાડવા માટે અતિશય ખર્ચાળ ઈન્જેકશનો લે છે !

થોડા વખત ઉપર એક વિદ્વાનને મળવાનું મને સદ્‌ભાગ્ય મળ્યું હતું. એમને દવાવાદ ઉપર નિરવધિ શ્રદ્ધા હતી. એમણે મને સ્પષ્ટ શબ્દોમાં જણાવી દીધું કે નિસર્ગોપચાર એ એક ચોખ્ખુ ઉંટવૈદુ છે.

ત્યારપછી એમની તન્દુરસ્તી વિષે વાત નીકળતાં એમણે મને કહ્યું કે, એમને પહેલાં દરવર્ષે એક વખત મેલેરીઆ તાવ આવી જતો. છેલ્લાં પાંચેક વર્ષથી તાવ અટકાવવા માટે એ કિવનાઇનનો ઉપયોગ કરતા હતા અને એ એમને ઘણીજ અકસીર માલમ પડી હતી.

જ્યારથી એમને તાવ આવતો બંધ થયો ત્યારથી એમને સળેખમ શરૂ થયું હતું. ઘણાઘણા ઉપાયો કરવા છતાં એ મટયું નહિ. ત્યારપછી લીંટમાંથી વૅકિસન બનાવીને દાક્તરે એમને એના ઈન્જેકશનો આપ્યાં. જેનાથી એ હઠીલી ફરિયાદ નિર્મુળ થઈ હતી.

જે વખતે અમારે ચર્ચા થઇ ત્યારે એમની મુખ્ય ફરિયાદ દમ સબંધી હતી.

હવે નિસર્ગોપચારની દ્રષ્ટીએ જોઇએ તો આ કેસ સ્હેજે ગુંચવણ ભરેલો નથી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એમને જે દર વરસે મેલેરીઆ આવી જતો, એ આખા વરસ દરમ્યાન શરીરમાં એકઠા થએલા કચરાને બાળી મુકવાનો કુદરતનો પ્રયત્ન હતો. જો શરીરમાં મળ એકઠો થવાનાં કારણો શોધીને એમણે પોતાની રહેણીકરણીમાં જરૂરી ફેરફારો કર્યા હોત તો એ જરૂર મેલેરીઆને ટાળી શકત. પણ એમને માટે એ વસ્તુ શકય નહોતી. કારણકે એમને નિસર્ગોપચાર પર સ્હેજે શ્રદ્ધા નહોતી. રહેણીકરણી બદલવાને બદલે એમણે મેલેરીઆને કિવનાઇનથી દબાવી દીધો.

જે રોગ આજસુધી મેલેરીઆ તરીકે દેખા દેતો હતો એણે વેશપલટો કરીને સળેખમનું રુપ ધારણ કર્યું! જ્યારે સળેખમને વૅકિસનનાં ઇન્જેકશનોથી દબાવી દેવામાં આવ્યું ત્યારે એમાંથી દમનો જન્મ થયો!

જ્યાં સુધી કોઈપણ રોગનાં બાહ્ય સ્વરૂપો પલટાયા કરતાં હોય પણ રોગ પોતે તો કાયમ હોય ત્યાં સુધી 'એ મટયો છે' એમ શી રીતે કહી શકાય?

ઇંગ્લેન્ડમાં શરદીની વૅકિસનની થયેલી ફજેતી

શરદી અટકાવવા અને મટાડવા માટે શરદીની વૅકિસન (anticatarrhal vaccine) છેલ્લાં થોડા વર્ષો થયાં છુટથી વપરાય છે. એને માટે અનેક પ્રકારના વાહિયાત દાવાઓ રજુ કરવામાં આવ્યા છે.

આ વૅકિસનનો મોટા પાયા ઉપર ઉપયોગ કરવો કે નહિ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એ નક્કી કરવા માટે ઇંગ્લેંડમાં બ્રિટિશ પોસ્ટ-ઑફિસ તરફથી એક જબ્બર પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો હતો.

પોસ્ટ-ઑફિસમાં કામ કરતા સેંકડો કાર્યકર્તાઓને આ વૅક્સિનના વારંવાર ઈન્જેકશનો આપવામાં આવ્યા. આખોયે પ્રયોગ ત્રણ વર્ષ સુધી ચાલ્યો. ઈ. સ. ૧૯૩૬ ના નવેમ્બર માસમાં એના પરિણામો બહાર પડયાં. જે લોકો આ પ્રયોગમાં શામેલ હતા, એમાંના ૯૦% લોકોની ઉપર એનું પરિણામ શુન્ય આવ્યુ. આશરે ૧૦%ની ફરિયાદમાં ત્રણ વર્ષ સુધી સતત સારવાર લેવાથી સુધારો જણાયો.

એના એકંદર પરિણામો અસંતોષકારક લાગવાથી મોટા પાયા ઉપર એનો ઉપયોગ કરવાની યોજના સદંતર માંડી વાળવામાં આવી છે !

આ રિપોર્ટ તો ફક્ત વૅક્સિનની નિરર્થકતા વિષેજ કહે છે. જો આ પ્રયોગ ઉપર એકાદ નિસર્ગોપચારકોનું કમિશન બેસાડવામાં આવ્યું હોત તો સાથે સાથે વૅક્સિનની ભયંકરતા ઉપર પણ પ્રકાશ પડત ! જે રીતે એન્ટિ-ટાઇફોઇડ વૅક્સિને (ટાઇફોઇડ ન થાય એવી રસી) ક્ષય વધારી મુકયો, એજ રીતે શરદીની વૅક્સિન કયા કયા નવા રોગોને જન્મ આપે છે, એને વિષે પ્રજાને માહિતી મળત.

શરદી, સળેખમ, કબજીઆત, અને મસ્તકશૂળ જેવી સામાન્ય ફરિયાદો શાથી થાય છે અને એમને કેવી રીતે મટાડી કે અટકાવી શકાય એને વિષે જો દાક્તરીવિદ્યા હજી પણ અંધારામાં બાથોડીયાં મારતી હોય તો પછી ક્ષય,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

૫૫૭/૧૬
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કૅન્સર, હૃદયરોગ, અને સીફિલિસ જેવા ભયંકર રોગોમાં દાક્તરોની અટકળો વિશ્વાસપાત્ર છે, એવું શી રીતે માની શકાય ?

કાકડા કાપવાનું ગાંડપણ

ઉગ્ર રુપમાં શરદી વારંવાર થયા કરે, અને એના કારણો શોધી જે એ દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં ના આવે તો જીર્ણ શરદી ઘર કરે છે.

દાક્તરો જ્યારે દવાઓથી દર્દ મટાડી શકતા નથી, ત્યારે એ વૅકિસનનો આશરો લે છે, એમાં પણ જ્યારે તેઓ નિષ્ફળ નીવડે છે, ત્યારે બીચારા કાકડાઓ ઉપર એમની બ્રહ્મારજી ઉતરે છે, અને એમને ઝબ્બે કરવા માટે તેઓ જેહાદ જગાવે છે !

એ બાબતમાં સ્હેજે સંશય નથી કે શરદીના અનેક કેસોમાં કાકડા સુજેલા હોય છે. એનું કારણ એજ છે કે એ કાકડાઓ (tonsils) શરીરના દોષો અને વિષોના નાશ તેમજ નિકાલ માટે પ્રયત્ન કરી રહ્યા હોય છે. અને અતિપરિશ્રમથી થાકવાથી બીજા કોઈ પણ અવયવની પેઠે તેઓ પણ સુજી જાય છે.

આવા વફાદાર અવયવોનો વિનાવાંકે નાશ કરવો, એતો ઘરમાં આગ લાગી હોય, ત્યારે માલીકને જગાડવા માટે બળતા કુતરાને ગોળીથી ઠાર કરવા બરાબર છે ! જે મળ સંચય શરદી અને સળેખમ માટે જવાબદાર છે, એજ મળસંચય કાકડાના સોજા માટે જવાબદાર છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અલબત્ત, આવી રીતે કાકડા કપાવી નાખવાથી શરદી તો મટતીજ નથી, એટલુંજ નહિ, પણ પછી એને નિસર્ગોપચારની સારવારથી મટાડવાનું પણ અતિશય મુશ્કેલ બને છે. અને કેટલાક દાખલાઓમાં તો સંપૂર્ણ મટાડ અશક્ય બને છે.

કાકડા, શરીરના મળનો નાશ કરવામાં, ગળાના રક્ષણમાં, આહારનો આસ્વાદ લેવામાં, અવાજ ઉત્પન્ન કરવામાં, ગાવામાં અને શ્વાસોચ્છવાસ વખતે હવાશુદ્ધિ કરવામાં ઘણોજ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. દરેક વિચારશીલ માણસે એમના સરંક્ષણ અને સ્વાસ્થ્ય તરફ પુરતું ધ્યાન આપવું જોઈએ. દાક્તરના અજ્ઞાન કે સર્જ્યનના લોભની વેદી ઉપર એમનો કદીપણ નાશ થવા ન દેવો જોઇએ. એક વખત એમનો સંહાર થઈ ગયા પછી એમને પાછા મેળવવાનો કોઇ પણ માર્ગ નથી.

કાકડા કાપી નાખવાથી શરદી તો કાયમજ રહે છે, પણ ઉલટપક્ષે એને લીધે તો નાક, કાન, ગળા અને ફેફસાંના અનેક નવા વ્યાધિઓ દેખા દે છે. જ્યારે આ નવી ફરિયાદો દેખા દે છે, ત્યારેજ કેટલાક લોકોને અન્નમાર્ગ અને શ્વાસમાર્ગનું સદૈવ રક્ષણ કરતા આ બે દ્વારપાળોની સાચી કિમ્મત સમજાય છે.

શરદીની સાથે કામ લેવાનો બીજો માર્ગ એના તરફ બેદરકારી બતાવવાનો છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બેદરકારીના જોખમો

આ માર્ગ બેશક દાક્તરી સારવાર કરતાં ચઢીઆતો છે, કારણ કે જે લોકો શરદીની સારવાર લેતા નથી, તેઓ કુદરતના કામમાં માથું મારતા નથી. પણ સાથે સાથે તેઓ કુદરતને કરવી જોઈતી મદદ પણ કરતા નથી, એટલો એ લોકોનો દોષ છે.

શરદી એ ભલે પહેલી નજરે તુચ્છ ફરિયાદ દેખાતી હોય, પણ એના તરફ બેદરકાર રહેવાથી એ કાળે કરીને અનેક ભયંકર રોગોને જન્મ આપે છે.

જ્યારે શરદી એની મેળે 'મટી' જાય છે, ત્યારે શરીર પુરેપુરું શુદ્ધ થઈ ગયું હોય છે, એમ માની લેવાની જરૂર નથી ! જે માણસને શરદી મટી જાય છે, તે મટી ગયા પછી લોકોની અને દાક્તરોની નજરે ભલે એ નીરોગી માણસ ગણાય પણ એ સાચી રીતે નીરોગી નથી, માત્ર એના શરીરમાંથી વધારાનું ઝેર નીકળી ગયું હોય છે. બાકી તો એનું આખુંયે શરીર ગંદકીથી ચિકાર હોય છે.

શરદી થવા અગાઉ પાંચ મિનિટ પહેલાંજ એ પોતાની જાતને નીરોગી માનતો હશે, પણ સાચી રીતે એ નીરોગી નહોતો, તો પછી શરીરમાંથી અમુક પ્રમાણમાં જ ઝેર ઓછું થવાથી એણે શા માટે પોતાની જાતને નીરોગી માની લેવી જોઈએ ? આવી માન્યતા સાવ પોકળ છે.

જ્યારે એના શરીરમાં ફરીથા કચરો જામવા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

માંડે છે, અને એ પાછો અમુક હદે આવે છે, ત્યારે એને ફરીવાર શરદી થાય છે. આ રીતે વારંવાર ચાલ્યા કરે છે.

પણ મટાડની ક્રિયા પાછળ દર વખત અમુક પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ ખરચાય છે. અને એ જીવનશક્તિ જો યોગ્ય જીવનપ્રણાલીથી પાછી મેળવી લેવામાં ના આવે તો શરીર ધીમે ધીમે શક્તિહીન થતું જાય છે, અને એને લઇને એવા નબળા શરીરને બ્રૉંકાઇટિસ, ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા, ન્યુમોનીઆ અને ક્ષય જેવા રોગો લાગુ પડે છે.

પ્રસંગોપાત થતી શરદી શરીર માટે લાભદાયક છે. પણ ઘણો લાંબો વખત ચાલુ રહેતી, અથવા વારંવાર થતી શરદી શરીર માટે હાનીકારક છે.

બીજાં શારીરિક પરિણામો

શરદી લાંબો સમય ચાલ્યા કરે તો એની જુદાજુદા માણસો ઉપર જુદીજુદી અસરો થાય છે. સુજેલા ટૉન્સિલ્સ અને એડીનૉઇડસ બ્રૉંકાઇટિસ, ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા, હોજરી અને આંતરડાની પીડાઓ અને કેટલાક પ્રકારના સંધિવાને શરદી સાથે નીકટનો સમંધ છે.

એ એક સિદ્ધ થએલી હકીકત છે કે શરદીના વાવર પછી જો ન્યુમોનીઆનો વાવર આવે તો ન્યુમોનીઆના મરણપ્રમાણમાં ઘણો વધારો માલમ પડે છે.

બ્હેરાશના અનેક કેસો કેવળ કાયમી શરદીને લીધે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હોય છે. જ્યારે આવા લોકો લાંબા ઉપવાસો કરે છે, કે પછી પોતાના ખોરાકમાં જોઈતા ફેરફારો કરે છે, ત્યારે એમની બ્હેરાશ જડમૂળથી નાબુદ થાય છે.

બ્હેરાશ એ એક એવી વિકૃતી છે કે, શરદીવાળા માણસની પેઠે બ્હેરા માણસ તરફ ભાગ્યેજ કોઈને સદ્‌ભાવ ઉપજે છે. આંધાપો દુઃખની પેઠે કરૂણ છે. આંધળા માણસ તરફ દરેકને સહાનુભૂતિ હોય છે, પણ બ્હેરો માણસ તો દરેકને કંટાળો આપે છે !

બાળકોની તન્દુરસ્તી તરફ જો નાનપણમાં બરાબર કાળજી રાખવામાં આવે તો આજે છે એના કરતાં બ્હેરાશનું પ્રમાણ અનેકગણું ઘટી જાય.

શરદીથી થતી આર્થિક હાની

શરદીથી થતી આર્થિક હાનીને લગતી અમેરિકામાં નીચે મુજબની રસપ્રદ ગણત્રી કરવામાં આવી છે.

ત્યાંની વીમા કંપનીઓએ એવો અડસટ્ટો કાઢયો છે કે અમેરિકાના લોકો શરીદ્વીની બીમારીથી દર સાલ ૩૦,૦૦,૦૦,૦૦૦ કાર્યદ્વીનો (Working days) ગુમાવે છે. હવે દરેક અમેરિકનની કમાણી રોજના સરેરાશ પાંચ ડૉલર ગણવામાં આવે તો અમેરિકા એકલી શરદીને લીધે ૧,૫૦,૦૦,૦૦,૦૦૦ ડૉલર અથવા તો ૪,૫૦,૦૦,૦૦,૦૦૦ રૂપીયા દર સાલ ગુમાવે છે, આ ઉપરાંત શરદી માટેના દાકતરોનાં બીલો, કેમિસ્ટની દવાઓ, વધારાના ખર્ચો, તેમજ શરદીમાંથી થતા ખાંસીથી ક્ષય સુધીના

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રોગો પાછળનું ખર્ચ, એ બધાની જો ગણત્રી કરવામાં આવે તો એક બીજો પ્રચંડ આંકડો તૈયાર થાય !

શરદી એ અમેરિકાની ખર્ચાળમાં ખર્ચાળ માંદગી છે. આપણે ત્યાં પણ જો આવા આંકડાઓ એકઠા કરવામાં આવે તો ઘણી ઉપયોગી માહિતી હાથ આવે.

શરદી એ પહેલી નજરે બેદરકારી બતાવવા જેવી ફરિયાદ લાગે છે, પણ એનાથી થતાં સુખ, શાંતિ, અને સંપત્તિના નાશનો જ્યારે વિચાર કરીએ છીએ, ત્યારે ખરેખર આપણી આંખો ઉઘડી જાય છે.

શરદી વિષે બીજી થોડી માહિતી.

સામાન્ય રીતે એમ માનવામાં આવે છે કે શરદીનું સ્થાન માથું, ગળું અને છાતી છે. પણ આ માન્યતા સાચી નથી. શરદી શરીરના ગમે તે ભાગમાં થઈ શકે. શરીરમાં જ્યાં જ્યાં આંતરત્વચા (mucous membranes) છે, ત્યાં ત્યાં એટલે કે નાક, મોં, હોજરી, આંતરડા, ગુરદા કે મુત્રાશયમાં શરદી થઇ શકે. જ્યારે બહારની ત્વચાનું કામ અંદરની ત્વચા ઉપાડી લે છે ત્યારે તેના નબળા ભાગોમાં સામાન્ય રીતે શરદી થાય છે.

શરદી 'ઋતુ'થી થતી નથી એ તો આપણે જોઈ ગયા. ગ્રીનલેંડ જેવા જગતનાં ઠંડામાં ઠંડા પ્રદેશમાં શરદીનું નામનીશાન નથી. ધ્રુવ ખેડનારાઓને પણ શરદી થએલી જાણ્યામાં નથી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સામાન્ય રીતે એક એ પ્રશ્ન પુછવામાં આવે છે કે, 'શિયાળામાંજ શરદી વધુ પ્રમાણમાં શાથી થાય છે?' એનું કારણ શિયાળાની ઠંડી નથી, પણ ઠંડીને લીધે લોકો અતિશય અને બિનજરૂરી કપડાં પહેરે છે, ચોકખી હવાથી દૂર રહે છે, સૂર્યના પ્રકાશનો લાભ લેતા નથી, કસરત કરતા નથી, અતિઉષ્ણ અને વાસી હવાવાળા ઓરડાઓમાં વસે છે. ભારે અને અપથ્ય ખોરાકો ખાય છે, અને કુપાચ્ય તેમજ ઝેરી દવાઓવાળા પાકોનું જલદી જડા થવાની આશાથી સેવન કરે છે, એ છે.

શરદી થાય તો આપણને એની ખબર પડવીજ જોઇએ એ ખ્યાલ પણ બરાબર નથી. નાકમાં, ગળામાં કે ફેફસામાં શરદી થઈ હોય તો આપણને ખબર પડે છે. જ્યારે હોજરીમાં, કોઠામાં કે કાનમાં શરદી થઈ હોય તો આપણને ખબર પડતી નથી.

શરદી એક જગાએથી બીજી જગાએ 'ફેલાય' છે, એવી માન્યતા છે. શરૂઆતમાં જો માથામાં શરદી હોય, અને ત્યાર પછી જો ગળામાં કે ફેફસામાં થાય તો રોગ વધી ગયો છે, એમ માની લેવામાં આવે છે. આવી રીતે એક કરતાં વધુ અંગો રોકાય છે એ હકીકત બરાબર છે, પણ એના ઉપરથી ખેંચવામાં આવતું અનુમાન બરાબર નથી.

ઘરમાં જો ધુમાડો કે બીજી કોઈ દુર્ગંધી હોય તો એને દૂર કરવા માટે આપણે એકાદ બારી ઉઘાડી નાખીએ છીએ એ પુરતી ના હોય તો બીજી વધુ બારીઓ ઉઘા-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ડીએ છીએ અને કેટલીક વખત તો બધાજ બારીબારણાં ખોલી નાખીએ છીએ.

કુદરત પણ એજ રીતે કામ લે છે. શરીરમાંથી નાક મારફતે કચરો નીકળવો શરૂ થયો હોય, પણ જો એનાથી શરીરની ગંદકીનો ઝડપી નીકાલ થઈ શકે એમ ના હોય, તો આંતરત્વચાના બીજા ભાગો પણ કામે લાગી જાય છે. આ રીતે મલોત્સર્ગ કરનાર પ્રદેશ વધે છે, શરદી વધતી નથી, ઉલટી એ તો આવા ઝડપી મલોત્સર્ગને લીધે ઘટે છે.

શરદીમાંથી ઘણી વખત સુક્કી ખાંસી લાગુ પડે છે, એનું કારણ સામાન્ય રીતે શરદીને ઝેરી દવાઓથી દબાવી દેવામાં આવી હોય છે એ છે.

શરદીની નૈસર્ગિક સારવાર

જેને શરદી થાય એણે પોતાની જાતને નસીબદાર લેખવી જોઈએ. જો એને શરદી ન થઈ હોત, તો શરીરનો કચરો વધતોજ જાત અને એને ઈન્ફ્લુએન્ઝા કે ન્યુમોનીઆ જેવો રોગ ભવિષ્યમાં લાગુ પડત. **આવી રીતે શરદી એ જેમ એક રીતે મટાડ** (cure) **છે, તેમ બીજી રીતે અટકાવ** (prevention) **પણ છે.**

શરદીને એકદમ 'મટાડી' દેનાર, ચમત્કારિક ઉપાયો તરફ શંકાની નજરે જોવું જોઈએ! શરદીને પોતાનું ચોક્કસ મીશન છે. શરીરને એની જરૂર હતી એટલા માટેજ એ આવી છે. ઉગ્ર શરદીને દબાવવાથી જીર્ણ શરદી અને બીજા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અનેક જીર્ણ રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. **શરદીને ઝટપટ અને સલામત રીતે એકી વખતે મટાડી શકાય જ નહિ.**

જ્યારે શરદી થાય ત્યારે આપણી ફરજ તો કુદરતને એના શરીરસફાઈના કામમાં મદદ કરવાની છે, અને એ મદદ શી રીતે કરવી તે પણ કુદરત આપણને બતાવી દે છે.

જો આપણે આપણી અંતઃપ્રેરણા (instinct) નો સાદ સાંભળીયે તો આપણો આખોયે માર્ગ સરળ થઈ જાય છે.

શરદી વખતે મોં ખરાબ હોય છે, ભૂખ મરી જાય છે. કુદરત સુચવે છેઃ 'ઉપવાસ કરો!' એ વખતે શરીર નબળું ન હોય તો પણ પડયા રહેવાનું મન થાય છે. એ બતાવે છે કે શરીરને આરામની જરૂર છે. આવે પ્રસંગે ગરમી આપણને પ્રિય લાગે છે. એટલે એની પણ આવશ્યકતા છે. શરદીની નૈસર્ગિક સારવાર ત્રણ શબ્દોમાં સમાઈ જાય છે.

આરામ, ઉપવાસ અને ઉષ્ણતા

આનાથી વધુ સારી સારવાર ગમે તેટલો પ્રયત્ન કરવા છતાંયે તમને નહિ મળી શકે.

શરીર જ્યારે આરામ લે છે, ત્યારે એની બધી શક્તિઓ એ બિનજરૂરી અને જોખમકારક ગંદકીના નિકાલ પાછળ વાપરી શકે છે. ઊંઘ કે આરામ વખતે શરીર કાંઇ જ કામ કરતુ નથી એમ માનવું એ એક મોટો ભ્રમ છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તાવ વખતે દરદીએ પથારીની બહાર પણ પગ મુકયો ના હોય, છતાંય જ્યારે તાવ ઉતરે છે, ત્યારે એ તદ્દન ઢીલો થઇ ગયો હોય છે. એનું કારણ એજ છે કે ચટાડની ક્રિયા પાછળ પણ જીવનશક્તિનો વ્યય થાય છે.

શરદીનાં પહેલાં લક્ષણો જેવાં કે, માથું ભારે થવું, નાક સજ્જડ થવું, અવારનવાર છીંકો આવવી વ. દેખાવા માંડે કે તુર્તજ ઉપવાસની શરૂઆત કરી દેવી અને શરદીનું દરેકે દરેક લક્ષણ દૂર થઈ ગયા પછી પણ એકાદબે દિવસ સુધી ઉપવાસ ચાલુ રાખવા.

ઉપવાસ દરમ્યાન પહેલા એકાદ બે દિવસ ગરમ પાણી છુટથી પીવું. પછી સાદુ પાણી વાપરી શકાય. ગરમ પાણી અંદરની સફાઈ માટે લેવાનું હોવાથી એના સ્વાદ તરફ વધુ ધ્યાન આપવાની જરૂર નથી.

ઉપવાસની શરૂઆતમાંજ એક ગરમ પાણીનો એનીમા લઇ લેવો. એનીમામાં દર શેર પાણીએ એક મોટો ચમચો ભરીને મીઠું નાખી દેવાથી એ વધુ અસરકારક બનશે. ઉપવાસ ચાલુ હોય ત્યાં સુધી રોજ એક આવી રીતે એનીમા લેવો.

ઉપવાસ મોસંબીના રસથી તોડવા. એકાદ દિવસ ફળના રસનો અને બે એક દિવસ ભાજીના રસનો ઉપયોગ કરવો. પછી ખોરાકમાં દૂધ, રાબ, વ. ધીમેધીમે ઉમેરતા ચાલવું.

પથારીમાં ઓઢીને સુઇ રહેવાથી શરીર સારી રીતે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ગરમ રહેશે. શરીરમાં ગરમીનું મહત્વ ઘણું છે. જ્યારે આપણા શરીરમાં પુરતા પ્રમાણમાં ગરમી હોય છે, ત્યારે શરીર ઓછી શક્તિના વ્યયથી વધુ પરિશ્રમ કરી શકે છે.

શરદીનાં બીજાં લક્ષણો

જ્યાં સુધી શરદી હોય ત્યાં સુધી નહાવાનું ગરમ પાણીએ રાખવાથી, ચામડીના છિદ્રો ખુલ્લાં કરવામાં એ મદદ કરશે. પણ સાથે સાથે એ યાદ રાખવું જોઈએ કે આ કેવળ કામચલાઉ ઉપાય છે.

નહાવાનું પાણી ખુબ ગરમ ન હોવું જોઈએ, અને સ્નાન પણ ટુંકા વખતમાં પતી જવું જોઈએ. નબળા અપવાદો બાદ કરતાં વરાળસ્નાનની તો હું વિરૂદ્ધજ છું. નબળા માણસો માટે તો એ ખાસ કરીને નુકશાનકારક છે.

સવારસાંજ ૧૫–૨૦ મિનિટ સૂર્યસ્નાન લેવું જોઈએ. જો શરીરમાં તાવ હોય તો સૂર્યસ્નાન ન લેવું.

શરદી વખતે મોઢામાંથી ધીમીધીમી દુર્ગંધ આવ્યા કરતી હોય છે. એ અન્નનળીમાંની ગંદકીની સૂચક છે. એ ઉપરાંત દરદીને મોઢું પણ ખરાબ લાગ્યા કરે છે. ગરમ પાણીમાં મીઠું ઓગાળીને એના કોગળા કરવાથી મોઢું સારું થશે. મોઢું જો ખુબ ખરાબ લાગતું હોય તો મીઠાને બદલે ખાવું લીંબુ ગરમ પાણીમા નીચોવી એના કોગળા કરવા.

માથું ઘણું ભારે અને નાક સજ્જડ થઈ ગએલું લાગતું હોય, તો એક મોટા વાસણમાં ગરમ પાણી લઈ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એમાં પગ મુકી રાખવા. દસેક મિનિટ આવી રીતે કરવાથી માથા તરફનું વધારાનું લોહી પગ તરફ ખેંચાઈ જઈ, માથું હળવું પડી જશે, અને લોહી વધારે નિયમિત રીતે ફરશે.

શરદી વખત ઘણી વખત એની સાથે તાવ પણ હોય છે. તાવને દબાવી દેવા માટે કોઈપણ દવા તો નજ લેવી જોઇએ. શરદીનો તાવ તો સામાન્ય રીતે હળવોજ હોય છે અને ૧૦૨° F ઉપર ભાગ્યેજ જાય છે. તાવની જરુર તો હવે ઍલોપૅથીના દાક્તરો પણ સમજતા થયા છે, અને અનેક રોગો કૃત્રીમ તાવ ઉત્પન્ન કરીને મટાડવાનો તેઓ પ્રયત્ન પણ કરે છે !

તાવ હોય તો એને માટે પેટની આજુબાજુ, એકાદ જાડો ખાદીનો ટુકડો ઠંડા પાણીમાં પલાળીને, હલકે હાથે નીચોવીને વીંટી દેવો. એની ઉપર ગરમ કામળી લપેટી દેવી. આવી રીતે પૅક આપતી વખતે બારીબારણાં બંધ હોય એની ખાસ કાળજી રાખવી. આ જાતના પૅક દર અડધે કલાકે બદલતા રહેવું. પૅક કાઢી લીધા પછી સાબુથી સારી રીતે ધોઈ નાખવો જોઇએ.

તાવ બહુ ઝડપથી ન ઉતરી જાય એ ખાસ જોવું જોઇએ. જો તાવ બહુ જલદી ઉતરી જતો લાગે તો પૅક આપવાના બંધ કરવા.

જો તાવ ૧૦૨°F ઉપર હોય તો જ જલોપચારની

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જરૂર છે. જો નીચે હોય તો એકલા ઉપવાસથી તાવ ધીમે ધીમે ઓછો થઈ જશે.

ઉપર જે કાર્યક્રમ રજુ કરવામાં આવ્યો છે એ તો શરદીના ઉગ્રમાં ઉગ્ર કેસો નજર સામે રાખીને ઘડાયો છે. પણ એવા અનેક કેસો હોય છે કે, જેમાં શરદી એકાદ બે દિવસ પુરતીજ આવી જાય છે, એમાં કામ ધંધો છોડવાની જરૂર નથી. કામ ચાલુ રાખીને બે એક ઉપવાસ ખેંચી શકાય. અલબત્ત ઉપવાસ વખતે એનીમા તો લેવા-વોજ જોઈએ. જો શરીરનો બાંધો નબળો હોય, અને એકલા પાણી ઉપર રહેવાનું મુશ્કેલ લાગે તો પછી ફળોના રસ ઉપર કે ભાજીઓના નિચોડ ઉપર રહી શકાય.

જે લોકો નિસર્ગોપચારના સાહિત્યના ઓછાવત્તા સબંધમાં આવ્યા હોય છે એ લોકો ઉપર દર્શાવેલી બાબતોમાંથી કેટલીક અમલમાં મુકે છે. તેઓ દવા લેતા નથી ઉપવાસ કરે છે, અને બીજી દરેક રીતે શરદીને મદદ કરે છે.

પણ આ પુરતું નથી. શરદી થાય ત્યારે એને મદદ કરવી એ જરૂર સારું છે. પણ એ ફરીથી ન થાય, એવો પ્રયત્ન કરવો એ સારામાં સારો રસ્તો છેઃ ભવિષ્યમાં એને આવતી અટકાવવી હોય તો **આપણી કઇકઇ ભુલો સુધારવા માટે કુદરત શરદીનો ઉપયોગ કરે છે એ જાણી લેવું જોઇએ.**

રક્તશિરાઓની શિથલતા

જે લોકો બેઠાડુ જીંદગી ગાળતા હોય છે, એમની

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ચામડી વાતાવરણમાં થતા ફેરફારોને જોઇએ એટલી ઝડપથી અનુકુળ થઈ શકતી નથી.

જ્યારે એમને ઠંડી હવાનું ઝાપટું લાગે છે, ત્યારે રક્તશિરાઓ સંકોચાઈ ને સપાટી પરનું લોહી અંદર ચાલ્યું જાય છે. જો રક્તશિરાઓમાં જોઈતું સામર્થ્ય હોય, તો એ આ વધારાના લોહીને પાછું સપાટી તરફ ઠેલી દે છે. જ્યારે એ નબળી પડી ગઈ હોય છે ત્યારે એ જોઇતી પ્રતિક્રિયા (reaction કરી શકતી નથી.

માથા ઉપર જ્યારે હવા અથડાય છે, ત્યારે સપાટીપરનું લોહી નાક, મોં, અને ટૉન્સિલ્સ તરફ ચાલ્યું જાય છે. શરીરને અહીં વધારાના લોહીની જરૂર નથી હોતી, એટલે એ આ લોહીને પાછું હાંકી મુકવાનો પ્રયત્ન કરે છે. છીંક એ આ પ્રયત્નનું પરિણામ છે.

જેમની રક્તશિરાઓ નબળી હોય છે, તેઓ ઠંડી હવાની સંકોચનક્રિયાનો પ્રતિકાર કરી શકતા નથી. પરિણામે લોહી પુરું સપાટી તરફ ગયા વિનાજ અંદરના ભાગોમાં પાછું ફરે છે. આવી રીતે વારંવાર થાય તો શરીરની અંદરના ભાગોમાં લોહીનો જમાવ (congestion) થાય છે. જમાવ લાંબો વખત ચાલુ રહે તો એમાંથી સોજો (inflammation) આવે છે. શરદીની સાથે સળેખમ અને સોજો સામાન્ય રીતે સંકળાયલાંજ હોય છે.

પણ જે લોકો ઓછાં કપડાં પહેરે છે, તેઓની ત્વચાને ઠંડી હવાનો પ્રતિકાર કરવા માટે સારી તાલીમ મળે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છે. ખેડૂતો, મજૂરો, બાવાઓ, ફકીરો અને પ્રવાસીઓ, શહેરી અને સુંવાળા લોકોને હિસાબે શરદીથી બહુ ઓછા હેરાન થાય છે.

કબજીઆત

જે લોકો કાયમી કબજીઆતથી પીડાતા હોય છે, એમને પણ અવારનવાર શરદી થાય છે. કબજીઆતમાં આંતરડામાંથી જાતજાતના ઝેરો ચુસાય છે. આ ઝેરોના દુષ્પરિણામોનો સામનો કરી કરીને શરીર થાકી જાય છે, નિર્બળ બની જાય છે.

આંતરડા પોતાનું કામ બરાબર કરતાં નથી હોતાં, એટલે, ગુરદાઓ, ફેફસાં, ચામડી, કલેજું અને ટૉન્સિલ્સ, ઉપર વધારાના કામનો બોજો પડે છે. જ્યારે તેઓ પણ અતિપરિશ્રમથી થાકી જાય છે ત્યારે આંતરત્વચાને પોતાની મદદે બોલાવે છે, પરિણામે શરદી થાય છે.

દાહક દ્રવ્યો

આપણને બે પ્રકારની ચામડીઓ છેઃ બહારની અને અંદરની. બહારની ચામડીને આપણે ત્વચા કહીએ છીએ, અને અંદરની ચામડીને આંતરત્વચા (mucous membrane) કહીએ છીએ. બન્ને જુદીજુદી રીતે કાર્ય કરે છે.

બહારની ત્વચા સ્પર્શેન્દ્રિય છે. જ્યારે અંદરની ત્વચા ભાગ્યેજ કોઈ લાગણી અનુભવે છે. એમાં મોં આગળની ચામડીજ માત્ર સતેજ હોય છે. આમ કરવામાં કુદરતનો ઉદ્દેશ હાનિકારક પદાર્થો શરીરમાં ન પ્રવેશે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એ છે. અતિશય ગરમ વસ્તુ ખાવા કે પીવામાં આવે તો મોં બળી જતું હોય એમ લાગે છે, પણ એક વખત એ પેટમાં ગયા પછી કશીજ લાગણી અનુભવાતી નથી. એજ રીતે અતિશય મરચાંવાળી કોઈ ચીજ ખાવામાં આવે તો મોંમા લાહ્ય ઉઠે છે, પણ અંદર ગયા પછી ખાસ અસર જણાતી નથી. એટલા ઉપરથી ખાસ અસર થતી નથી, એવું માની લેવાની ભુલ કદી ન કરવી જોઈએ. આંખમાં મરચું પડે છે, તો પાણી ઝરે છે એ અનુભવ સૌ કોઈ ને છે. જે વસ્તુઓ બહાર દાહ ઉત્પન્ન કરે છે, એજ વસ્તુઓ જેવી કે મીઠું, મરચું, રાઈ, અને અન્ય મસાલા શરીરની અંદર પણ દાહ ઉત્પન્ન કરે છે **દુઃખ એ બાહ્ય દાહનું પરિણામ છે, અને સળેખમ એ આંતરિ-દાહનું પરિણામ છે.** જ્યારે શરીરની અંદર કોઈ દાહક અને નુકશાનકારક વસ્તુ પ્રવેશે છે, ત્યારે અંદરની આંતરત્વચા પોતાનો આંતરરસ (mucous juice) એની ઉપર ઠાલવે છે, અને એ રીતે એને ઓછી નુકશાનકારક બનાવે છે. એ બન્નેનું મિશ્રણ સળેખમના રુપમાં દેખા દે છે.

મીઠું

જે લોકો પોતાના ખોરાકમાં મીઠાનો બીલકુલ ઉપયોગ કરતા નથી, તેઓને ભાગ્યેજ શરદી થાય છે. મીઠું છોડી દઈને અનેક લોકોએ પોતાની જુની શરદી મટાડી છે.

મીઠું એ શરદીનું મુખ્ય કારણ છે એમ તો હું નહિ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જ કહું, પણ મીઠાનો વધારે પડતો ઉપયોગ શરદી તેમ જ અન્ય અનેક પીડાઓને જન્મ આપે છે એ નિર્વિવાદ છે.

સંસ્કૃત માનવી પોતાના શરીરને જરૂરી હોય એનાથી અડધો ચૂનો પણ ભાગ્યેજ પોતાના ખોરાકમાં લે છે. જ્યારે એ માંસ, ઈંડાં, કઠોળ, કોચલિયાં (nuts) અને અનાજો જેવા ફૉસ્ફરસ ધરાવતા ખોરાકો છુટથી વાપરે છે.

હવે કોષો રચવામાં જે વધારાના ફૉસ્ફરસની જરૂર નથી હોતી, એ ફૉસ્ફરસ ચૂનાની મદદથી શરીરની બહાર કાઢી નાખવામાં આવે છે. જો શરીરમાં વધારાનો ચૂનો ન હોય તો પૉટેશિયમ કે સોડિયમની મદદથી આ વધારાના ફૉસ્ફરસનો શરીર નિકાલ લાવે છે.

સામાન્ય રીતે આપણે મીઠાનો વધારો પડતો ઉપયોગ કરીએ છીએ, એટલે એમાંનો સોડિયમ ફૉસ્ફરસ સાથે શરીરની બહાર નીકળી જાય છે.

બાકી રહેલો કલોરિન, ત્વચા અને આંતરત્વચાની નીચેના કોષોમાં એકઠો થાય છે. શરદી, સળેખમ અને હે ફિવર (Hay fever) મારફતે કુદરત આ વધારાના કલોરિનના જથ્થાનો નિકાલ લાવે છે.

મસાલાઓ

મીઠા ઉપરાંત બીજા મસાલાઓ જેવા કે મરચું, રાઈ, હિંગ, વિ.નું અતિશય પ્રમાણ, તેમજ રાયતાં, અથાણાં, છૂંદા વ.નો અતિ ઉપયોગ શરીરને માટે દાહક છે. યુરોપિયન

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

લોકો જેઓ આપણા જેટલો મસાલાઓનો છુટથી ઉપયોગ કરતા નથી, તેઓ જ્યારે આપણા ખોરાકો ખાય છે, ત્યારે તેઓના મોંમાં ચાંદાં પડે છે, અને હોજરી અને લિવરની અનેક પીડાઓ ઉભી થાય છે.

કાચાં અને ખાટાં ફળો અને મદ્ય પણ મસાલાઓ જેવીજ અસર કરે છે.

ગાંગડાઓ અને દવાઓ

શરીરની અંદર ઑકઝેલિક ઍસિડ, યુરિક ઍસિડ વ.ના ગાંગડા જ્યાં હોય છે ત્યાં ખૂંચતા હોય છે, એટલે એ વેદના ઓછી કરવા માટે શરીરમાંથી ચોક્કસ જગાએ જળસ ઝરે છે. આ રીતે શરીરની અંદરની બાજુએ અમુક જગાએ સળેખમ થાય છે. આવી રીતે ગાંગડા જામવાનું કારણ આહારવિહારમાં થએલી જુદીજુદી ભૂલોજ હોય છે.

એવી ઘણી દવાઓ હોય છે કે જે દાહક હોય છે. શરુઆતમાં આવી દવાઓના અવગુણો માલમ પડતા નથી. પણ શરીરમાં અમુક પ્રમાણમાં એકઠી થયા પછીજ લાંબે ગાળે એમનાં દુષ્પરિણામો જણાય છે.

અતિશયતાઓ અને વ્યસનો

ખોરાકમાં અનેક જાતની અતિશયતાઓને શરદીને માટે જવાબદાર લેખી શકાય. અત્યાહાર ઉપરાંત, ખાંડ અને મીઠાઈઓ, મેંદો તેમજ સ્ટાર્ચો, કાચાં અને ખાટાં ફળોની અતિશયતા, જુદા જુદા કેસોમાં શરદી માટે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જવાબદાર હોય છે. અનેક બાળકોનાં નસકોરાં ચોવીસે કલાક લીંટથી ભરેલાં હોય છે. એમના ખોરાકમાંથી ખાંડ જો સમૂળગી બંધ કરી દેવામાં આવે તો આ અપલક્ષણ જરૂર દૂર થાય. એક વખત નસકોરાં સ્વચ્છ થઈ ગયા પછી ખોરાકમાં ખાંડને બદલે થોડા પ્રમાણમાં મધ આપી શકાય.

ચહા, કૉફી, કોકો, ચાકલેટ અને તમાકુના લોક-પ્રિય અને સર્વવ્યાપી વ્યસનો લાંબે ગાળે જે અનેક ફરિયાદોને જન્મ આપે છે એમાંની શરદી એ એક છે.

અમુક અંગોની નિર્બળતા

સળેખમનું એક કારણ એ જ્યાં થાય એ અંગની નિર્બળતા પણ છે. નહિ તો એક માણસને શા માટે નાકમાં, બીજાને કાનમાં અને ત્રીજાને આંતરડામાં સળેખમ થાય? દેખીતી રીતે ત્યાં કંઈક નબળાઈ તો છેજ. જો નબળાઈ ન હોત તો ત્યાં સળેખમ ના થાત. અમુક ભાગજ શા માટે નબળો છે, એ નક્કી કરવું દરેક વખત સહેલું નથી હોતું. એ નબળાઇ કાંતો આનુવંશીક હોય, કાંતો બંધાને લીધે હોય, કાંતો કોઇ ઉગ્ર માંદગીના પાછળના પરિણામ તરીકે હોય, કે પછી બીજું કોઇ કારણ હોય. પણ એ ભાગ નબળો છે એતો ચોક્કસ છે. કદીક કારણ શોધી શકાય છે, તો કયારેક એ શોધી શકાતું નથી.

કપડાંની અતિશયતા

કપડાંની અતિશયતા હમ્મેશાં ચામડીને નાજુક બનાવે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છે. હવા અને પ્રકાશથી મળતા અનેક લાભોથી એ વંચીત રહે છે. ફેફસાંની પેઠે ચામડી પણ શ્વાસ લે છે, એટલા માટે કપડાં ઓછામાં ઓછા વાપરવાં જોઈએ, અને દિવસના અમુક ભાગમાં તો એને સીધેસીધી હવા અને પ્રકાશના સંસર્ગમાં આવવા દેવી જોઈએ.

આ ઉપરાંત, બીજાં પણ કેટલાંક કારણો છે. પણ આમાં મુખ્ય મુખ્ય કારણો આવી જાય છે. હવે એના ઉપાયો જોઈએ.

શારીરિક પ્રવૃત્તિ

જીવનશક્તિ ઘટવાના બધા કારણોમાં જો કોઈ વધુમાં વધુ અગત્યનું હોય તો તે બેઠાડુ જીંદગી છે. શરદીથી હેરાન થતા લોકોએ જેમ બને તેમ પોતાની શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ વધારવી જોઈએ. કસરત, રમત કે મહેનત મારફતે શરીરને પુરતા પ્રમાણમાં પરિશ્રમ મળવો જોઈએ.

કસરતમાંથી જો ટુંકામાં ટુંકા વખતમાં વધુમાં વધુ ફાયદો મેળવવો હોય તો એ પ્રગતિશીલ હોવી જોઈએ. એટલા માટેજ બારબેલની (Bar–bell) તાલીમ એ યુવાનો માટે સર્વોત્તમ વ્યાયામ છે. અઠવાડિયામાં એની પાછળ બેથી ત્રણ કલાક ગાળવાથી સારામાં સારા પરિણામો મેળવી શકાશે. જો વધુ વખત કસરત પાછળ ફાજલ પાડી શકાય એમ હોય તો એમાં ચાલવાની કસરત ઉમેરી શકાય, અથવા તો બીજી રમતગમતમાં પણ ભાગ લઈ શકાય.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હમણાં હમણાંમાં મારી પાસે શરદીના એક સરખા ત્રણ કેસ આવી ગયા. ત્રણે વ્યક્તિઓ સાહિત્યના ક્ષેત્રમાં કામ કરે છે. સામાન્ય રીતે એમનું જીવન બેઠાડુ છે. એમને મહિનામાં એકાદ વખત શરદી આવી જાય છે. બે ત્રણ દિવસ સળેખમ રહીને પછી એ અદ્રશ્ય થઈ જાય છે. એમને આ પ્રકારની ફરિયાદો લાંબા વખતથી છે.

એમાંના એક તો જ્યારે સળેખમ થાય છે ત્યારે ઉપવાસ કરે છે, અને ખાવાપીવાની બાબતમાં પણ અતિશય નિયમિત છે. છતાંય શરદી દર મહિને ત્રણ દિવસ દર્શન દેવાનું ચુકતી નથી. મેં એમને કહ્યું કે જ્યાં સુધી તમે કંઈક પણ કસરત ન કરો ત્યાં સુધી એકલા ખોરાકથીજ શરદી જડમૂળથી નાબુદ કરવાની આશા વધારે પડતી છે. મારા કહેવાનું તથ્ય એમણે સ્વીકાર્યું, પણ વ્યાયામ માટે વખત નથી, એમ કહીને આખી વાત ઉંચી મુકી !

બીજા ભાઈએ તો કસરત માટે પોતાની ઈચ્છા વ્યક્ત કરી, એટલે મેં એમને એમની પ્રકૃતિને અનુકુળ આવે એવો એક કોર્સ ઘડી આપ્યો. જેને લઈને એમની ફરિયાદ નીમૂળ થઈ.

ખોરાકના ફેરફારો

ખોરાકમાં પ્રજીવકો (Vitamins) અને ક્ષારો છુટથી હોવા જોઇએ. પ્રજીવક 'અ' જેને નેત્રરોગનિવારક (Antixerophthalmic) માનવામાં આવતું, કારણ કે એના

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અભાવથી અનેક આંખના રોગો થતા, એ હવે આંતરત્વચાને જાત જાતના રોગો સામે પણ રક્ષણ આપનારું મનાય છે. એનો અભાવ કાન, આંખ, મોં, શ્વાસનળી અને મુત્રાશયના આંતરત્વચાના વ્યાધિઓમાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે, એટલા માટે આપણા ખોરાકમાં એ પુરતા પ્રમાણમાં હોય એ જરૂરનું છે. કૉડલિવર ઑઇલ, દૂધ અને એમાંથી બનતા પદાર્થો, ઇંડા, લિવર અને લીલોતરીમાં એ ખુબ પ્રમાણમાં છે. કૉડલિવર ઑઇલમાં જો કે પ્રજીવક 'અ' અને 'ડ' ખુબ પ્રમાણમાં હોવા છતાં એનામાં બીજા અનેક દોષો હોવાથી એ ન છુટકે જ વાપરવું જોઈએ. આપણે દૂધ, મોસંબી, લીલોતરી અને ગાજરમાંથી પુરતા પ્રમાણમાં પ્રજીવક 'અ' મેળવી શકીએ એમ છીએ. પ્રજીવક 'અ' અને 'ડ' માટે ગાજર કૉડલિવર ઑઇલ કરતાં ઘણાં ચઢીઆતાં છે, કારણ કે એમાં આ બન્ને પ્રજીવકો ઉપરાંત અનેક જાતની ખાંડો તેમજ ક્ષારો છે.

આ ક્ષેત્રમાં એક નવી શોધ તો એ થઈ છે કે પીળી શાકભાજીઓમાં એક કૅરોટિન નામનો પદાર્થ હોય છે. જે પ્રજીવક 'અ' નથી, પણ પ્રાણીઓના શરીરો અમુક રાસાયનિક ક્રિયાથી એને પ્રજીવક 'અ' માં ફેરવી નાખે છે. બટાટા, ગાજર, પીળા મકાઈ અને પીળા સલગમ (turnip) એ વધુ પ્રમાણમાં કૅરોટિન ધરાવતા ખોરાકો છે.

પ્રજીવક 'ક' મેળવવા માટે સંતરા, મોસંબી અને ટમાટાના રસનો ઉપયોગ એ સારામાં સારા માર્ગો છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અને પ્રજીવક 'ડ' તો સૂર્યસ્નાનથી મફત મેળવી શકાય છે !

શરદીથી અવારનવાર હેરાન થતા લોકોના ખોરાકમાં આ વસ્તુઓનું પ્રાધાન્ય હોવું જોઈએઃ દૂધ, માખણ, છાશ સંતરા, મોસંબી, કેળાં, ગાજર, પાલખ, તાંદળજો, બટાટા, સલગમ, મકાઈ, અને મધ.

આર્થિક દૃષ્ટીએ જેમને દૂધ લેવું ન પોસાય, તેઓ માખણ કાઢી લીધેલી તાજી અને મોળી છાશ વાપરી શકે. ગામડામાં મફત અને શહેરમાં નજીવી કિંમતે મળતા આ પીણામાં ચરબી અને પ્રજીવક 'અ' બાદ કરતાં દૂધના બધાજ કિંમતી તત્વો કાયમ રહ્યાં હોય છે.

જેમને સંત્રા–મોસંબી મોંઘા પડે તેઓ ટમાટાનો રસ કે બાટાં લીંબુ વાપરી શકે.

ઘટાડો અને નાબુદ કરો

જેમને બહુ જુની શરદી હોય એમણે ૨–૩ મહિના માટે મીઠું સદંતર છોડી દઇ શરીરને સ્વસ્થ થવાની તક આપવી જોઇએ શરીર સુવ્યવસ્થિત થયા પછી મીઠું થોડા પ્રમાણમાં જો વાપરવામાં આવે તો બાસ વાંધા જેવું નથી. મીઠું પસંદ કરતી વખતે સફાઈદાર મીઠાને (Refined Salt) બદલે ગામઠી મીઠુંજ ખરીદવું જોઈએ. સફેદ મીઠામાં સોડિયમ ક્લોરાઇડ શીવાય બીજા ક્ષારો નથી હોતા, જ્યારે ગામઠી મીઠામાં બધા ક્ષારો સપ્રમાણ હોય છે. બાંડની પેઠે મીઠું પણ જેમ વધુ ચોકખું થાય છે, એમ વધુ ઝેરી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બને છે. જે લોકોને મીઠું સદંતર છોડી દેવું અતિશય આકરું લાગતું હોય, તેઓ પણ સફેદને બદલે કાળું મીઠું વાપરવાનો સુધારો તો પોતાના ઘરમાં જરૂર કરી શકે. ગામઠી મીઠું સફેદ મીઠા કરતાં સ્વાદે અને સ્વરૂપે ઓછું સુંદર છે, પણ સાથે સાથે એ ઓછું ભયંકર પણ છે.

મરચું છોડી દેવું એ મીઠું છોડવા જેટલું અઘરું તો નથી જ, છતાંય જેઓ ન છોડી શકે તેમણે ઓછામાં ઓછું વાપરવાનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ.

બીજા મસાલાઓમાંથી પણ બિનજરૂરી મસાલા નાબુદ કરી જરૂરી મસાલા ઓછામાં ઓછા વાપરવા જોઈએ.

જમવાના સમય ઘટાડી શકાય. ચારને બદલે ત્રણ, અને ત્રણને બદલે બે વખત જમવાનું રાખવાથી હોજરીને જોઈતો આરામ મળશે. ઘણાખરા બૌદ્ધિક કામ કરનાર લોકો સવારને નાસ્તો ન લે એ વધુ ઇચ્છવા યોગ્ય છે.

એજ રીતે જમતી વખતે ઓછી વાનીઓ વાપરવાની ચીવટ રાખવી જોઇએ. સામાન્ય રીતે દર ટંકે ત્રણથી વધુ વાની ન હોવી જોઈએ.

ચ્હા, કૉફી અને તમાકુ જેવા દુર્વ્યસનોમાંથી જેમ બને તેમ જલદી મુક્ત થઇ જવું જોઈએ.

આવી રીતે ખોરાકને સાદો, નિર્મળ અને પોષક બનાવવાથી શરદી તો મટશે જ પણ સાથે સાથે ભવિષ્યમાં બીજા અનેક રોગો સામે રક્ષણ મળશે.

ખોરાક જેમ વધુ ચવાય, તેમ એનામાં મીઠાનો રસ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વધુ પ્રમાણમાં ભળે. આ રસમાં ખોરાકના દોષોનો નાશ કરવાની તેમજ દાહક દ્રવ્યોને ઓછાં નુકશાનકારક બનાવવાની અજબ શક્તિ છે.

આ ઉપરાંત શરીરમાંથી જુદી જુદી જાતના દોષો, વિષો અને અસિડો નાબુદ કરવા માટે ભાજીઓના રસો એ સર્વોત્તમ ઉપાય છે. કાંતો કાચી ભાજીનો રસ કાઢી શકાય, અથવા તો એને બાફીને રસ કાઢી શકાય. આ રસમાં પાણી કે કોઇ પણ જાતનો મસાલો ઉમેર્યા વિના પી જવો. આવી રીતે દિવસમાં એક વખત નવટાંકથી અડધો શેર રસ પીવાથી શરીરને દરેક રીતે લાભ કરશે. આ રસ રેચક હોવાથી શરૂઆત બહુ ઓછી માત્રાથી કરવી. ધીમે ધીમે શરીર ટેવાતું જાય, એમ માત્રા વધારતા જવું.

ઉપવાસ-લાંબા અને ટુંકા

જો શરદી ઘણી જુની હોય તો પહેલાં લાંબા ઉપવાસ કર્યા પછીજ ઉપર દર્શાવેલા આહારમાં ફેરફારો કરવા. ઉપવાસ પછી ખોરાકમાં જે ફેરફારો કરીએ છીએ એ ઘણા અસરકારક નીવડે છે. લાંબા ઉપવાસો હમ્મેશા કોઈ નિસર્ગોપચારકની દેખરેખ નીચેજ કરવા જોઈએ. જો જાતેજ કરવા હોય તો એના વિષેના બધા સમર્થ લેખકો, ડયુઈ, હૅગાર્ડ, પ્યુરિન્ટન, ઍહરેટ, કૅરિંગ્ટન, મકફડન અને ઓલ્ડફીલ્ડના ગ્રંથોના પુરતા અધ્યયન પછી કરવા અને તે પણ એકી વખતે અઠવાડિયાથી વધુ લાંબા ન ખેંચવા.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એક વખત શરીર સુવ્યવસ્થિત થઇ ગયા પછી પણ દર અઠવાડિયે કે પખવાડિયે એકાદ ઉપવાસ કરવાનો ચાલુ રાખવો.

જલોપચાર

નાકની ગંદકી દુર કરવા માટે નેતીનો પ્રયોગ ઘણોજ સુંદર છે.

એને માટે શરૂઆતમાં એક કીટલીમાં પાણી ભરી, માથું ઉંચું કરી નાકના એક છિદ્રમાં ધીમેધીમે પાણી ઉતરવા દેવું. એ પાણી કોગળા કરીને મોં વાટે કાઢી નાખવું. ત્યાર પછી એજ રીતે બીજી બાજુને શુદ્ધ કરવી. પ્રયોગ દરમ્યાન શ્વાસ મોં વડે લેવો.

આ રીતે ફાવટ આવી ગયા પછી, એક નાકના છિદ્રથી લીધેલું પાણી, બીજા નાકના છિદ્રથી કાઢી નાખવું, અને બીજી બાજુથી પાણી લઈ પહેલી બાજુ કાઢી નાખવું.

ઉપયોગમાં લેવાનું પાણી શરુઆતમાં સાધારણ ગરમ હોવું જોઈએ, જેથી અંદરથી પુરતી સફાઇ થાય. થોડો વખત એ રીતે કરો, પછી સમશીતોષ્ણ પાણીનો ઉપયોગ કરવો. પાણીમાં થોડું મીઠું નાખવાથી, એને લેવું ઘણું જ સુગમ થઈ પડશે, અને સ્હેજ પણ બળતરા નહિ બળે.

એક વખત આવી રીતે ટેવ પડયા પછી મોંથી જેમ પાણી પી શકીએ, એમ નાકથી જ સીધે સીધું વાસણમાંથી ખેંચી શકાય.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અમેરિકામાં એવી શાળાઓ છે કે જ્યાં બાળકો દિવસમાં બે વખત નેતીપ્રયોગ કરે છે, અને ત્રણ વખત દાંત સાફ કરે છે. ઈંગ્લેંડમાં પણ અનેક શાળાઓના સંચાલકોનું ધ્યાન નેતીપ્રયોગ તરફ ખેંચાવા માંડયું છે. આ એક ઘણીજ જરૂરી અને નીરોગી ટેવ છે. ખાસ કરીને જે લોકો, ધૂળ, ધૂણી અને બીજી ગંદકીવાળી હવા ચોવીસે-કલાક શ્વાસમાં લેતા હોય છે, તેઓ જો આ રીતે દિવસમાં એકાદ બે વખત નાક સાફ કરે તો તેમની તન્દુરસ્તી સાચવવામાં ઘણી મદદ મળે.

પાણીના એક બીજા ઉપચાર–એનીમા વિષે હું આગળ કહી ગયો છું.

દિવસમાં અવારનવાર પાણી ચુસવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. સવારે ઉઠીને તુર્તજ નાકે પાણી પીવું. બે જમ-ણની વચમાં અને સુતા પહેલા એકાદ કલાકે પાણી લઇ શકાય. જમતી વખત પાણી પીવાની ટેવ સારી નથી.

હવાનો સંસર્ગ.

હવાના સંસર્ગથી ત્વચાની તન્દુરસ્તી સુધારવાનો પ્રયત્ન થવો જોઈએ. પણ આને લગતા ફેરફારો અચાનક કદી ન કરવા જોઈએ. શરૂઆતમાં એકાદ ગરમ હવાવાળા ઓરડામાં કપડાં ઉતારી ૫ મિનિટ ઉભા રહેવું. ધીમેધીમે પ્રગતિ કરી અડધા કલાક સુધી જવું. પછી ધીમેધીમે ઓછી ગરમ અને વધુ ઠંડી હવામાં આવી રીતે ઉભા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રહેવાની ટેવ પાડવી. આવી રીતે પ્રગતિ કરવાથી ઠંડામાં ઠંડી હવામાં કપડા વિના ઉભા રહી શકાશે. જ્યારે આવી રીતે હવાસ્નાન લેતા હો, ત્યારે સાથેસાથે ઘર્ષણસ્નાન પણ લઈ શકાય. કાંતો ખુલ્લા હાથે અથવા તો કોરા ટુવાલથી ચામડીને સારી રીતે ઘસવી. ઘર્ષણસ્નાનની બાબતમાં પણ હવાસ્નાનની પેઠે ધીમેધીમે પ્રગતિ કરવી.

ફેફસાનું સામર્થ્ય અને આરોગ્ય વધારવા માટે ઊંડા શ્વાસોચ્છવાસ લઈ શકાય. ઊંડા શ્વાસોચ્છવાસ લેવાની બાબતમાં ઘણા લોકો ટુંક વખતમાં કંટાળી જાય છે, એનો ઉપાય તો એ છે કે જો પ્રાણાયામના યંત્ર ઉપર (spyrometer) ઉપર શ્વાસ લેવાતા હોય તો મનને એકાગ્ર રાખવું વધારે સુગમ થઈ પડે છે અને શ્વાસોચ્છવાસમાં પણ મજા આવે છે.

શરદી અને સૂર્યપ્રકાશ

અમેરિકામાં કૉર્નેલ યુનિવર્સિટી તરફથી એના વિદ્યાર્થીઓમાં શરદી અટકાવવા માટે એક અખતરો કરવામાં આવ્યો હતો. આ પ્રકારનો પ્રયોગ કરનાર એ યુનિવર્સિટી દુનિયાભરમાં પહેલામાં પહેલી હતી. એના વિદ્યાર્થીઓમાંથી ૨૫ % વિદ્યાર્થીઓ જુની શરદીથી હેરાન થતા હતા. એમને વરસમાં ચાર કે વધુ વખત સખત શરદી થઈ આવતી હતી.

આ વિદ્યાર્થીઓના બે ભાગ પાડી નાખવામાં આવ્યા. એક ભાગના વિદ્યાર્થીઓના શરીર ઉપર અઠવાડિયામાં એક

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વખત ૧૦ થી ૧૬ મિનિટ, (પાંચથી આઠ મિનિટ આગળ, અને પાંચથી આઠ મિનિટ પાછળ) સૂર્યપ્રકાશ ફેંકવામાં આવતો. અમુક વખત પ્રયોગ કર્યા પછી પરિણામો તપાસવામાં આવ્યા, તો જે વિદ્યાર્થીઓ આવી રીતે સૂર્યસ્નાન લેતા, તેમનામાં ૪૦ % શરદીનું પ્રમાણ ઘટી ગયું.

શરદીનું પ્રમાણ ૪૦ % ઘટયું, એ બતાવે છે કે એને નાબુદ કરવા માટે એકલો સૂર્યપ્રકાશ પુરતો નથી. સાથે સાથે જો હવા, પાણી, ખોરાક અને કસરત ઉપર પુરતું વજન મુકવામાં આવે તો એને જડમૂળથી દુર કરી શકાય.

જે ચામડીને પુરતા પ્રમાણમાં સૂર્યપ્રકાશ નથી મળતો, એ પીળી અને લુખ્ખી પડી જાય છે. એમાં બહુ ઓછું પ્રજીવક 'ડ' બને છે, અને એ અવારનવાર શરદીનો ભોગ બને છે.

કોર્નેલ યુનિવર્સિટીમાં આ દિશામાં થએલા પ્રયોગો પરથી જે પરિણામો આવ્યાં છે, તેનો સારાંશ નીચે મુજબ છેઃ—

૧. દરરોજ કેટલા કલાક સૂર્યપ્રકાશ મળે છે એની અને શરદી થવાની વચ્ચે સીધો સબંધ છે.

૨. શિયાળાના પ્રકાશહીન મહિનાઓમાં બતાતા ખોરાકમાં ઓછા પ્રમાણમાં પ્રજીવકો હોય છે.*

* આ હકીકત અમેરીકા માટે સાચી છે. હિંદ માટે નથી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૩. ખોરાક અને યોગ્ય પોષણને શરદી સાથે સીધો સબંધ છે.

૪. પુરતા પ્રમાણમાં હવા–પ્રકાશને પણ શરદી સાથે સબંધ છે.

૫. કપડાના ઢગ નીચે ઢંકાઈ જવાથી શરદી અટકતી નથી, અને જે લોકો ઓછા કપડાં પહેરે છે, તેઓ શરદીથી ઓછા હેરાન થાય છે.

૬. શરદી અવારનવાર થવામાં આનુવંશિક કારણ (heredity) પણ અમુક અંશે જવાબદાર હોઈ શકે.

૭. ગળાના ચોરીઆ તેમજ નાકના એડીનાઈડસ કપાવી કાઢવાથી શરદી બલકુલ અટકતી નથી.

૮. સ્ત્રીઓને પુરૂષો કરતાં સામાન્ય રીતે ઓછી શરદી થાય છે. એનું કારણ સ્ત્રીઓ શિયાળામાં તેમજ ઉનાળામાં ઓછા કપડાં પહેરે છે. એ હશે.

નબળા અંગો શી રીતે સુધારવાં ?

સળેખમ જ્યાં થાય છે, એ અંગ નબળું હોય છે, એ આપણે આગળ જોઈ ગયા.

પણ કેટલાક નબળાં અંગો શી રીતે સુધારવાં એ ઘણા માટે કોયડો હોય છે. નાક કે કાનને કઈ કસરત કરાવી શકાય ? !

પણ પહેલી નજરે લાગે છે એટલી બધી મુશ્કેલી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ કામમાં નથી. સામાન્ય કસરત જેમ શરીરના બહારના સ્નાયુઓ માટે સારી છે, તેમ અંદરના અવયવો માટે પણ ઉત્તમ છે શીર્ષાસનથી આંખ, કાન, મોં અને નાકની નબળાઈઓ જરૂર દૂર થઈ શકે.

જલોપચાર પણ આ અંગોને સ્વચ્છ અને નીરોગી કરવામાં મદદ કરી શકે. કાનમાં જો પરુ વ. હોય, તો તેને હાયડ્રોજન પેરોકસાઇડથી ધોઇને સાફ કરવા.

ફેફસાં જો નબળાં હોય તો એમને ઊંડા શ્વાસોચ્છવાસથી મજબુત બનાવી શકાય.

ઉતાવળા ન થશો

ઉપર દર્શાવેલી રીતે સારવાર લેવા માંડયા પછી જો ધારેલી ઝડપથી શરીરમાં સુધારા ન થાય તો કંટાળી જવાની જરુર નથી.

એ યાદ રાખવું જોઈએ કે કોઇપણ ફરિયાદ કે રોગ એક દિવસમાં ઊભા થતાં નથી, અને એક દિવસમાં અદ્રશ્ય થતાં નથી. ધીમેધીમે જે સુધારો થાય છે એ નક્કર અને કાયમનો હોય છે.

વળી એ પણ જાણી લેવું જોઈએ કે સળેખમના કારણો દૂર થઇ ગયા પછી પણ સળેખમ ચાલુ રહે છે. શરીરને જે જળસ ઘણી વખત લાંબા સમય સુધી ઠાલવવાની ટેવ પડી ગઈ હોય છે, એ એકદમ છુટતી નથી. એટલે જો રહેણીકરણી દરેક રીતે સુધારવા છતાંય અમુક દાખલાઓમાં સળેખમ ચાલુ રહે, તો સારવાર નિષ્ફળ ગઈ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છે, એમ એકદમ માની લેવાની જરૂર નથી. માત્ર આ કાર્યક્રમને અંતથી વળગી રહેવાથી યોગ્ય સમયમાં બધું ઠીક થઈ જશે.

કેટલીક મુશ્કેલીઓ

ઘણાને શરૂઆતમાં મોળો અને સાદો ખોરાક ખાવામાં ભગીરથ શ્રમ કરવો પડે છે. પણ સ્વાદ એ અમુક અંશે તો જરૂર ટેવનો સવાલ છે. નિર્મળ શરીર, નિર્મળ જઠર અને શુદ્ધ મોંને જે સ્વાદ ઘૃણાસ્પદ લાગે, એજ વસ્તુઓ રોગિષ્ઠ શરીરવાળા માણસે હોંસેહોંસે ખાશે.

શરદીની કુદરતી સારવાર લેવા માંડયા પછી ઘણી વખત શરદી અમુક વખત માટે વધી જતી લાગે છે, પણ એનાથી ડરવાની જરૂર નથી. એનો અર્થ એટલો છે કે શરીર હમ્મેશના કરતાં વધુ ઝડપથી એકઠા થએલા મળનો નિકાલ કરી રહ્યું છે,

વળી આ સારવારથી સવારમાં મોં ઘણાને ખરાબ લાગે છે. એ પણ શરીરસફાઇ જ સૂચવે છે. કોઈને મોં કડવું, તો કોઈને ગળ્યું, તો કોઈને ખારૂં લાગે છે. શરીરમાં મીઠું વધારે હોય તો ખારૂં, ખાંડ વધારે હોય તો ગળ્યું, અને બીજાં ઝેરો વધારે હોય તો મોં કડવું લાગે છે. આ સારવારથી શરીરની નઠારી વસ્તુઓની નીકાસ થાય છે, અને નઠારી વસ્તુ સારી શી રીતે લાગે?

હજી આ વિષય ઉપર ઘણું કહી શકાય એમ છે,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પણ જેટલું કહેવામાં આવ્યું છે, એટલાથી નિસર્ગોપચારનું દ્રષ્ટિબિંદુ, સ્પષ્ટ થશે. શરદીના કારણ અને નિવારણનો સ્પષ્ટ ખ્યાલ આવ્યા પછી એનાથી હેરાન થવાની કોઈને જરૂર નહી રહે.

નવનીત

શરદી અટકાવવા માટે આટલું આવશ્યક છે.

૧. એક રીતે જોવા જઇએ તો શરદી એ અટકાવ (prevention) છે, કારણ કે એ થવાથી ભવિષ્યમાં બીજા મોટા રોગો થવાનો ઓછો સંભવ રહે છે.

૨. બીજી રીતે જોવા જઈએ તો શરદી એ મટાડ (cure) છે, કારણ કે એ શરીરના બગાડનો નિકાલ લાવે છે.

૩. ત્રીજી રીતે જોવા જઈએ તો શરદી એ એક કુદરતની માયાળુ ચેતવણી છે, કે તમારી રહેણીકરણી બરાબર નથી. વખતસર ચેતો અને જીવનપ્રણાલીમાં જોઈતા ફેરફારો કરો.

૪. કસરત, રમત કે મહેનત મારફતે શરીરને પુરતો પરિશ્રમ આપો.

૫. કબજીઆત ટાળો.

૬. ખોરાકમાં મરીમસાલાનું પ્રમાણ ઓછામાં ઓછું કરો. ખાંડ પ્રમાણસર વાપરો. બની શકે તો એને બદલે મધ લો.

૭. દૂધ, ભાજીઓ અને ફળો પુરતા પ્રમાણમાં લો.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૮. વાનીઓ ઘટાડો. જમવાના વખત ઓછા કરો. વચગાળે કાંઇ અચરકુચર મોંમા ન નાખતા.

૯. પ્રસંગોપાત ઉપવાસ કરો.

૧૦. પાણીના યોગ્ય ઉપયોગથી શરીર, નાક, મોં અને કોઠો શુદ્ધ કરો.

૧૧. દિવસમાં અડધો કલાક, અને એ ન બની શકે તો પા કલાક હવાસ્નાન, સૂર્યસ્નાન અને ઘર્ષણસ્નાન લો.

૧૨. પુરતી ઊંઘ મેળવો.

૧૩. ઠંડે પાણીએ નાહવાની ટેવ પાડો. પણ આ ફેરફાર અચાનક ન કરશો. ચામડીને નવી ટેવને અનુકુળ થવા માટે પુરતો સમય આપો.

આટલી વસ્તુઓ જરૂર ન કરશો.

૧. ઝેરી દવાઓ કે ઘૃણાસ્પદ ઈન્જેકશનોથી શરદી ને શરીરમાં પાછી ન ઠેલી દેશો.

૨. કાકડા કે એડીનાઇડસ વધેરી નાખવાથી શરદી મટાડવાની આશા વ્યર્થ છે. સો એ સત્તાણું ઑપરેશનો નકામા, નુકશાનકારક, આરોગ્યનાશક, અને જીવન ટુંકાવનારા હોય છે.

૩. શરદીનાં બાહ્ય લક્ષણો કોઇ દવાથી દુર થાય, એટલા ઉપરથી એ મટી ગઇ છે એમ ન માનશો. થોડા વખત પછી એ જરૂર બીજા કોઈ સ્વરૂપમાં દેખા દેશે.

૪. ચ્હા, કૉફી, અને તમાકુ જેવા દુર્વ્યસનોથી દુર રહેજો.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

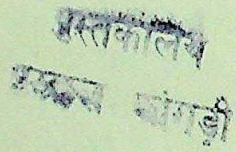
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૫. કોઈ પણ જુની ફરિયાદ એક મિનિટમાં, એક કલાકમાં કે એક દિવસમાં મટી જાય છે, એમ ન માનશો. જ્યાં સુધી આ માન્યતા લોકપ્રિય રહેશે, ત્યાંસુધી દવાઓનું પ્રાબલ્ય ઘટવાનું નથી,

૬. શરદીને અચાનક અને સલામત રીતે એકી સાથે મટાડી શકાય જ નહિ એ યાદ રાખજો. અચાનક 'મટાડનારા' બધા ઉપાયો ભયંકર હોય છે. સલામત રીતે મટાડનારા બધા ઉપાયો ધીમા હોય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(મુખપૃષ્ઠ પાન ૨ થી ચાલુ)

આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ

દર્દી, દવાઓ અને દાક્તરો	૧–૪–૦	કબજિયાત	૦–૪–૦
અપચાના સહેલા ઉપાયો	૦–૪–૦	આંખનું આરોગ્ય	૦–૪–૦
શરદી અને સળેખમ	૦–૬–૦	વજન શી રીતે વધારવું ?	૦–૪–૦

આનંદ ગ્રંથાવલિ

શ્રાવણી મેળો...	૧–૮–૦
હીરાકણી...	૧–૮–૦
ત્રણ અર્ધું બે અને બીજી વાતો...	૧–૮–૦

શિષ્ટ સાહિત્યમાળા

વસુંધરાનાં વહાલાં દવલાં	૧–૮–૦	લાલ મોરચા	૧–૦–૦
વિરાટ જાગે છે ત્યારે–	૧–૮–૦	બેકારોની સમસ્યા	૧–૪–૦
આલબેલ	૧–૮–૦	વૈજ્ઞાનિક જગત	૧–૪–૦
પ્રદક્ષિણા	૧–૮–૦	એક હતું માનવી	૦-૧૦-૦
લેનીન	૧–૮–૦	માનવીનું ઘર	૦-૧૦-૦
નિઃશ્વાસ	૧–૦–૦	એકાદશીનો ઉપવાસ	૦–૪–૦

મુખ્ય કાર્યાલય

ભારતી સાહિત્ય સંઘ : પાનકોરનાકા : અમદાવાદ

શાખાઓ

પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ	ખાલાજી રોડ	ડેન્સો હોલ
મુંબઈ	સુરત	કરાચી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

: મુખ્ય કાર્યાલય :

ભારતી સાહિત્ય સંઘ : અમદાવાદ

: શાખાઓ :

પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ : ઝેન્ઝો હોલ : આલાજી રોડ : સૌરાષ્ટ્ર રોડ
મુંબઈ કરાચી સુરત રાણપુર

: પ્રવૃત્તિઓ :

અંજલિ ગ્રંથમાળા
આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ
નૂતન ગ્રંથાવલિ
આનંદ ગ્રંથાવલિ
ઊર્મિ માસિક
નવરચના માસિક
શિષ્ટ સાહિત્યમાળા
નવસર્જન ગ્રન્થાવલી

નૂતન સાહિત્ય ભંડાર
(પુસ્તકભંડાર)

: મુખ્ય મુદ્રણસ્થાન :

સ્વાધીન મુદ્રણાલય : રાણપુર

: વ્યવસ્થાવિભાગ :

ઊર્મિ અને નવરચના : રાણપુર
બાકીનું બધું જ : અમદાવાદ

: સંપાદનવિભાગ :
(તમામ પ્રવૃત્તિઓ માટે)

ભારતી સાહિત્ય સંઘ : પાનકોરનાકા : અમદાવાદ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar